

Kemppainen Asko

ELÄMÄ ON TÄYNNÄ VALINTOJA – huumevalistusvideo nuorille

Opinnäytetyö
Kajaanin ammattikorkeakoulu
Sosiaali- terveys- ja liikunta-ala
Hoitotyön koulutusohjelma
Sairaanhoitaja(AMK)
Kevät 2014



Koulutusala Sosiaali- terveys- ja liikunta-ala	Koulutusohjelma Hoitotyön koulutusohjelma
Tekijä(t) Kempainen Asko	
Työn nimi Elämä on täynnä valintoja – huumevalistusvideo nuorille	
Vaihtoehtoiset ammattipinnot Akuuttihoitotyö	Toimeksiantaja Kajaanin kaupunki, liikunta- ja nuorisopalvelut
Aika Kevät 2014	Sivumäärä ja liitteet 51 + 2
<p>Huumeaineet aiheuttavat monia ongelmia yhteiskunnassa. Ongelmat ovat käyttäjien terveydellisiä ja sosiaalisia ongelmia. Yksittäisten käyttäjien ongelmat vaikuttavat myös ympäristöön, läheisiin ja yhteiskunnan järjestelmiin, esimerkiksi poliisiin ja terveydenhuoltoon. Huumeaineiden käyttö alkaa kokeiluista, joista on mahdollisuus ajautua viihdekäytön kautta huumeaineiden ongelmakäyttäjäksi. Huumeet ja niiden ongelmat ovat vallanneet valtaosan päihteille omistetusta huomiosta. Erityisesti julkisuuteen ja yleiseen tietoisuuteen ovat nousseet nuorten huumeekokeilut. Nuoret elävät elämässään aikakautta, johon kuuluu paljon muutoksia. Muutokset tuovat tullessaan uteliaisuuden ja kokeilunhalun. Tämän aikakauden kokeilunhalun yhtenä osana voivat olla huumeekokeilut.</p> <p>Opinnäytetyön tarkoituksena on kuvata nuorten huumeidenkäytön seurauksia ja huumeiden käytön ehkäisyä. Tavoitteena on kehittää nuorten kykyä tiedostaa huumeiden käytön seurauksia, sekä suunnitella nuorten huumeiden käytön ehkäisyä tukeva työväline, eli video jälkipuintikaavakkeineen. Tutkimustehtävät olivat: Mitä ovat nuorten huumeidenkäytön seuraukset? Mitä on nuorten huumeiden käytön ehkäisy? Miten nuorten huumeiden käyttöä voidaan ehkäistä interventioiden (videon ja jälkipuinnin) avulla?</p> <p>Opinnäytetyö oli tuotteistamisprosessi jonka tuloksena syntyi huumevalistusvideo ja siihen liittyvä jälkipuintikaavake. Tehtävänä oli perehtyä huumeisiin, huumeiden käytön ehkäisyyn ja huumevalistukseen liittyvään kirjallisuuteen.</p> <p>Opinnäytetyön teoriaosuudessa käsiteltiin huumeita, niiden käyttöä ja näkyvyyttä palvelujärjestelmässä. Teoriaosuudessa käsiteltiin myös valistusta, videon käyttöä osana valistusta sekä nuoria valistuksen kohteena.</p> <p>Työn tilaajana toimi Kajaanin kaupungin liikunta- ja nuorisopalvelut, joiden tehtävänä on järjestää huumevalistusta Kajaanin alueella. Opinnäytetyön tuloksena syntynyttä huumevalistusvideota käytetään osana opinnäytetyön tilaajan järjestämää huumevalistustilaisuutta. Huumevalistustilaisuudet järjestetään vuosittain keväisin Kajaanilaisille 8-luokkalaisille nuorille.</p>	
Kieli	Suomi
Asiasanat	Huumeet, valistus, video, nuoret
Säilytyspaikka	<input checked="" type="checkbox"/> Verkkokirjasto Theseus <input type="checkbox"/> Kajaanin ammattikorkeakoulun kirjasto

School School of Health and Sports	Degree Programme Nursing
Author(s) Kempainen Asko	
Title Life is Full of Choices- an educational video about drugs for young people	
Optional Professional Studies Acute nursing	Commissioned by City of Kajaani, Sports and Youth Services
Date Spring 2014	Total Number of Pages and Appendices 51+2
<p>Drugs cause many social and health problems in society, having an influence on the environment, drug user, drug user's family and friends. Drugs and drug users cause extra work and costs for healthcare and police. Recreational experiments with drugs can turn into drug abuse. Attention is most often directed at drugs and drug-related problems as well as young people's experiments with drugs. Young people undergo a phase in their lives when major changes occur. These changes bring about curiosity and will to have new experiences – even dangerous ones with drugs.</p> <p>The purpose of this thesis was to describe the consequences of drug use and prevention of drug use among young people. The aim of the thesis was to increase young people's awareness of drugs and problems related to them, and to design a video that could be used in drug abuse prevention. The video which tells the story of two young people and the choices they make also includes a debriefing form. Debriefing, which is an important educational tool, gives the young have an opportunity to discuss the emotions aroused by the video. The research tasks of this thesis were the following:</p> <ul style="list-style-type: none"> What were the consequences of drug use? What was drug use prevention among young people? How could drug use among young people be prevented using interventions such as video and debriefing? <p>This thesis was a productization process that was started by reviewing literature on drugs, drug use prevention and provision of information on drugs. In addition to drugs, drug use and drug users as social and healthcare clients, the theoretical part of this thesis discusses education, use of videos as educational tools and young people as the target group of education.</p> <p>This thesis was commissioned by the City of Kajaani Sports and Youth Services which will use the video in prevention of drug use among young people. The video and the debriefing form are part of annual education organized for 8th-graders.</p>	
Language of Thesis Finnish	
Keywords	Drugs, education, video, young people
Deposited at	<input checked="" type="checkbox"/> Electronic library Theseus <input type="checkbox"/> Library of Kajaani University of Applied Sciences

ALKUSANAT

Kiitos ja anteeksi kaikille, jotka olette tätä prosessia tukeneet.

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	1
2 HUUMEET	2
2.1 Huumeet ja niiden aiheuttamat ongelmat	2
2.2 Kokeilusta käyttöön	4
2.3 Huumeet palvelujärjestelmässä	8
3 VALISTUS	12
3.1 Valistuksen lähtökohdat	12
3.2 Valistuksen kohderyhmä	14
3.3 Viestintä valistuksessa	16
3.4 Video valistuksen työkaluna	17
3.5 Videon jälkipuinti	18
4 TARKOITUS, TAVOITE JA TUTKIMUSTEHTÄVÄT	21
5 OPINNÄYTETYÖN PROSESSI	22
5.1 Opinnäytetyöprosessin eteneminen	22
5.2 Tuotteistamisprosessin eteneminen	24
5.3 Videon juoni	28
5.4 Videon tekninen toteutus	32
5.5 Videon jälkipuinti	36
5.6 Tuotteen laadun varmistaminen	38
6 POHDINTA JA ARVIOINTI	41
6.1 Luotettavuus	41
6.2 Eettisyys	44
6.3 Ammatillinen kasvu	46
LÄHTEET	49
LIITTEET	

1 JOHDANTO

Keväällä 2012 Kajaanin ammattikorkeakoulun sairaanhoitajaopiskelijat järjestivät Terveystiedon edistämisen teemapäivän. Tapahtuma järjestettiin Kajaanin ammattikorkeakoulun tiloissa ja se suunnattiin Kajaanin Hauholan koulun 7-luokkalaisille. Tapahtumassa opiskelijaryhmät toteuttivat koululaisille suunnattua valistusta päihteisiin, ravitsemukseen, liikuntaan ja seksuaaliterveyteen liittyen. Huumevalistuksesta vastaava ryhmä suunnitteli ja valmisti huumevalistusvideon. Video oli fiktiivinen tarina kahdesta nuoresta, joiden tarina eteni päihteiden ympärillä. Videon esityksen jälkeen koululaisille pidettiin videon osalta jälkipuintitilaisuus. 7-luokkalaiset, sairaanhoitajaopiskelijat sekä opettajat innostuivat järjestämästämme huumevalistustuokiosta. Tilaisuuden jälkeen nousi esiin usealta taholta, että tällainen tuote tulisi saada esille laajammassa mittakaavassa. Tästä alkoi tämän pienen projektityön matka opinnäytetyöksi.

Huumeiden kokeilu on ensimmäinen askel kohti ongelmakäyttöä, josta aiheutuvat varsinaiset ongelmat ja riskit. Tapa- ongelma- ja riippuvuuskäyttäjiksi etenee pieni osa huumeiden kokeilijoista. Tähän vaikuttaa se, ettei kokeiluilla saada aikaiseksi sitä haettua olotilaa, jolloin kokeiluihin kyllätetään ja ne lopetetaan. Osa lopettaa tai pidättäytyy kokeiluista ammatillisen keskustelun, valistuksen ja yleisen tiedon turvin. (Wikström 2009.)

Opinnäytetyön tarkoituksena oli kuvata 13-17 -vuotiaiden nuorten huumeidenkäytön seurauksia ja huumeiden käytön ehkäisyä. Tavoitteena oli kehittää nuorten kykyä tiedostaa huumeiden käytön seurauksia, sekä suunnitella nuorten huumeiden käytön ehkäistystä tukeva työväline, eli video jälkipuintikaavakkeineen. Tutkimustehtävät olivat: Mitä ovat nuorten huumeiden käytön seuraukset? Mitä on nuorten huumeiden käytön ehkäisy? Miten nuorten huumeiden käyttöä voidaan ehkäistä interventioiden (videon ja jälkipuinnin) avulla?

Opinnäytetyön tilaaja oli Kajaanin kaupungin liikunta- ja nuorisotoimi. Tilaajalla oli selkeä tarve opinnäytetyölle, koska liikunta- ja nuorisotoimi järjestää huumevalistusta Kajaanin alueella. Aihe on ajankohtainen, koska huumeongelmat ovat esillä mediassa jatkuvasti.

2 HUUMEET

2.1 Huumeet ja niiden aiheuttamat ongelmat

Puhekielessä huumeena pidetään kaikkea päihdyttävää ainetta, tupakkaa ja alkoholia lukuunottamatta. Päihdyttäviin aineisiin luetellaan paljon muutakin, joka ei täytä huumeen määritelmää, esimerkiksi imppeuksissa käytetyt liuottimet. Päihdyttävä aine on huume kun se luokitellaan huumausaineeksi sosiaali- ja terveysministeriössä. Suomen kansallinen huumausaine lainsäädäntö nojaa Yhdistyneiden kansakuntien (YK) kolmeen erilliseen sopimukseen. Suomi on sitoutunut noudattamaan lainsäädännössään sopimuksia, joiden perusteella tietyt aineet ovat luokiteltu huumausaineiksi ja huumausaineita koskevaan yleiskieltoon. Yleiskiellon ei ole tulkittu tarkoittavan huumausaineista rankaisemista, joten sopimusta noudattavien maiden välillä huumausainelainsäädäntö vaihtelee tuntuvasti. Suomessa rikoslaki määrittelee huumausaineet laittomiksi ja määrittelee niiden käyttöön, valmistukseen, levitykseen liittyvät rangaistukset. (Soikkeli 2001.) Suomalaiseen huumausainekeskusteluun on tullut viimeaikona uusia näkökulmia. Huumausaineiden rangaistavuutta pidetään enemmän ongelmana kuin ratkaisuna. Tämä näkökulma koskee varsinkin mietojen huumeiden käyttöä ja niiden vähäistä hallussapitoa. Rangaistavuuden ongelmaksi koetaan, että esimerkiksi nuori, joka jää kiinni kannabiksen kokeilusta, saa rangaistuksen huumausaineen käyttörikoksesta. Tämä rangaistusmerkintä kulkee ihmisen mukana pitkään, leimaten hänet rikolliseksi mahdollisesti yhden huonon päätöksen vuoksi. Merkintä estää hakeutumasta tietyille aloille, esimerkiksi turvallisuus- ja suojelualan tehtäviin. Keskustelua onkin Suomen osalta viety kohti hoidollista näkökulmaa, jossa huumeiden käytöstä kiinnijäävä henkilö ohjataan hoitoon nykyisen rangaistusjärjestelmän sijaan.

Huumausaine määritellään käyttötarkoituksen mukaan. Jos huumausaine on listattu huumausainelainsäädöksiin, eikä sen käyttö ei ole perusteltua lääketieteellisesti, puhutaan huumeiden väärinkäytöstä. Tähän sisältyvät varsinaiset huumeet (esimerkiksi heroïni ja kannabis), mutta myös lääkeaineita, joilla on huumaava vaikutus (esimerkiksi kivun hoidossa käytetyt opiaatit ja suuri määrä mielialalääkkeitä). (Poikolainen 2003, 42-44.)

Huumausaineet jaetaan pääsääntöisesti kolmeen ryhmään, jotka ovat keskushermostoa kiihdyttävät, keskushermostoa lamaavat ja aistiharhoja aiheuttavat huumausaineet. Keskushermostoa kiihdyttäviin, eli stimuloiviin huumausaineisiin, luetellaan muunmuassa

amfetamiini ja kokaiini. Stimuloivat huumausaineet lisäävät energisyyttä, sosiaalisuutta, puheliaisuutta, itsevarmuutta, sekä seksihaluja- ja kykyjä. Stimulantit aiheuttavat fyysisiä oireita, joita ovat esimerkiksi korkea verenpaine, takykardia (sydämen tiheälyöntisyys), paranoidiset ajatukset, yliväsymys ja psykoosi. Tyypillisiä vieroitusoireita ovat levottomuus, hätä ja unen tarve. Vieroitusoireiden yhteydessä ilmenee tarvetta saada uusi annos, joka provosoi päihdekierrettä kyseisten huumausaineiden kanssa. (Salaspuro 2013.)

Aistiharhoja lisäävät huumausaineet, eli hallusinogeenit, ovat huumausaineita, jotka muistuttavat ihmiskehon omia välittäjäaineita. Hallusinogeeneihin kuuluvat esimerkiksi LSD, erillaiset sienet ja gammahydroksidivoihappo (GHB). Myös kannabis kuuluu hallusinogeeneihin. Näiden huumausaineiden yhteneväisyyksiin kuuluu, että ne aiheuttavat ”matkan”. Katuslangissa matka tunnetaan nimellä trippi, johon kuuluvat aineiden aiheuttamat illuusiot ja hallusinaatiot. Näiden yhteydessä syntyy aistiharhoja, joissa ihminen voi esimerkiksi nähdä muotojen muuttuvan ja kuulla erilaisia ääniharhoja. Lisäksi voi esiintyä harha-aistimuksia, esimerkiksi ruumiinosien irtoamisesta, lentämisen ja leijumisen tunteesta tai irtoamisesta omasta kehosta. Hallusinogeenit eivät aiheuta fyysistä riippuvuutta, mutta positiiviset kokemukset huumausaineesta lisäävät sen käyttöä. Käyttö on vaarallista, koska tunteet voivat vaihdella onnen tunteesta tuskaisuuteen. Hallusinogeenien käyttö voi johtaa psykooseihin ja pitkään kestäviin harhoihin. Käytön yhteydessä voi esiintyä takauksia, jotka voivat laueta vielä viikkojen jälkeen huumausaineen käytöstä. (Salaspuro 2013.)

Keskushermostoa lamauttavat huumeet ovat rauhoittavia ja hyvää oloa tuottavia huumausaineita, joihin luetellaan esimerkiksi kivunlievityksessäkin käytetyt opiaatit, (gamma ja lakka) ja rauhoittavat lääkeaineet (esimerkiksi diatsepaami). Tästä ryhmästä suosituimpia ovat rauhoittavat lääkeaineet yleisyytensä vuoksi. Ongelmallisimpia ovat opiaatit, jotka aiheuttavat voimakasta hyvänolon tunnetta (euforiaa) nopeasti, varsinkin suonensisäisesti käytettyinä. Opiaateilla on hyvin suuri riippuvuusriski, korkeampi kuin tupakalla. Tämä on opiaattien suurin aiheuttama haitta, koska usein seurauksena riippuvuudesta on elämän keskittyminen täysin aineen hankkimiseen ja käytön ympärille. Ongelmana käytön suhteen on myös toleranssin, (sietokyvyn) nopea kasvaminen. Toleranssin kasvaessa käyttäjä tarvitsee enemmän ja enemmän ainetta saavuttaakseen riittävän hyvän olon tunteen. Tämä lisää yliannostuksen riskiä. Yliannostuksessa oireina esiintyvät esimerkiksi verenpaineen ja pulssin lasku, hengityksen hidastuminen tai jopa hengityslama. Opiaattien sivuoireita ovat muunmuassa sekavuus, pahoinvointi ja levottomuus. Pitkäaikaisessa käytössä ilmenee verisuonien sekä sisäelinten vaurioita, keuhkosairauksia, infektiota ja reumaa. Opiaattien

vieroitusoireet ovat hyvin voimakkaita, kuten kiputiloja, kuumeilua ja kouristuksia. Opiaattien käyttäjät pelkäävät usein vieroitusoireita. Opiaatit aiheuttavat myös pakon omaista tunnetta saada uusi annos, joka lisää merkittävästi opiaattiriippuvuuden syntyä. (Vuorento 2011.)

Päihteiden vaikutukset yksilöihin ovat erilaisia. Ne vaikuttavat psyykkisiin ja fyysisiin toimintoihin sekä tajunnan ja tietoisuuden tasoon. Huumeiden käyttämiseen sisältyy yleensä muutoksia. Nämä muutokset vaikuttavat suuresti käyttäjän elämään. Pelkkä aine ei ole syy koettuun vaikutukseen ja päihtymykseen, vaan olosuhteet ja käytön aikana oleva tunnelma vaikuttavattavat tähän asiaan vahvasti. (Havio ym. 2008.)

2.2 Kokeilusta käyttöön

Mediassa nousee esille nuorten huumeekokeilut ja vaikeat huumeongelmat. Ihmisillä esiintyy mielipiteitä, joiden mukaan kaikki huumeita kokeilleet ja käyttäneet ovat huumeriippuvaisia ja rikollisia. Kannabiksen käyttäjästä muotoutuu usein pahimman heroinistin kaltainen kuva. Voidaan sanoa, että median antama kuva huumeiden käytöstä on varsin yksipuolinen, ja on huumemaailmasta irrallaan olevan ihmisen ainoa tarttumapinta aiheeseen. (Havio, Inkinen & Partanen 2008, 60.) Huumeiden käyttö ei ole kuitenkaan yksinkertainen asia, joka voidaan luokitella tiettyyn kategoriaan. Ensimmäisen kannabiskokeilun ja täydellisen heroini riippuvuuden välillä on paljon erillaisia yksittäisiä tapahtumia ja vaiheita.

Ensimmäinen porras huumeidenkäytön maailmaan on huumausainekokeilu. Nuoruus on aikaa, jolloin ihminen käy läpi monia muutoksia ja vaatimuksia. Uteliaisuus omaa itseään ja ympäristöä kohtaan kasvavat. Uteliaisuuteen liittyy eri asioiden kokeileminen. Huumeet ovat tämän päivän tapa kokeilla eri asioita ja omia rajojaan. Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen (jatkossa THL) mukaan ensimmäiset huumeekokeilut tehdään keskimäärin 19-20 ikävuodessa ja 67% huumeiden käyttäjistä on aloittanut huumeiden käytön alle 20-vuotiaana. Huumausaineiden kokeiluun johtavia syitä on monia, ja ne ovat yksilöllisiä. Uteliaisuus, sosiaalinen paine ja jännityksen kokeminen ovat riittäviä syitä nuorelle aloittaa huumeekokeilut. Nuorten parissa liikkuu liioiteltuja tarinoita huumeiden vaikutuksesta. Nuorelle voi olla pettymys kun huumausaineen käyttökokeilu ei tuokkaan mukanaan sitä mitä siltä odotettiin. (Wikström 2009.)

Nuori voi itse vähentää tai lopettaa huumeiden käytön. Nuoret voivat tarvita avukseen ammatillista keskustelua, mutta tarve on yleensä hyvin lyhyt. He huomaavat, että hyvää oloa ei tarvitse erikseen hakea huumeilla, vaan se on lähtöisin omasta itsestään. Nämä asiat ovat tärkeitä, kun ehkäistään kokeilujen etenemisestä pitkäaikaiseksi käytöksi. Kokeiluissa ilmenevät tunteet, merkitykset ja tarpeet jotka ovat osa ihmisen inhimillistä käyttäytymistä. Huumeiden käyttö ei ole yksiselitteisesti merkki mistään ongelmista, eikä kokeilusta välttämättä edetä riippuvuuteen asti. (Wikström 2009.)

Elämä riippuvuuksien ympärillä muistuttaa tasapainoilua riippuvuuden ja riippumattomuuden tarpeiden välissä. Päihteiden riippuvuutta pohdittaessa on muistettava, että jokaisella meistä on omat syynsä käyttää, tai olla käyttämättä päihteitä. Sama koskee alkoholin ja muiden laillisten päihteiden lisäksi myös huumeita. Monet tekijät vaikuttavat siihen muuttuuko huumekokeilu vakavaksi riippuvuudeksi. (Havio ym. 2008, 40-42.) Kuten jo sanottu, yksittäisen kokeilun päätyminen ongelmakäyttöön koskee yksittäistapauksia. Jos ihminen alkaa käyttää huumeita ongelmaan asti, ei tulisi keskittyä vain huumeisiin. Ihminen on toimiva kokonaisuus ja elämä rakentuu useista osa-alueista. Huomiota tulisi kiinnittää huumeidenkäyttäjän terveydentilaan ja sosioekonomiseen asemaan, ja pyrkiä löytämään ratkaisu huumeidenkäytön ongelmaan tätä kautta.

Huumeiden käyttöä voidaan tarkastella useasta näkökulmasta. Tämä on tärkeää saadaksemme kattavan kuvan huumeiden käytöstä ja niihin liittyvistä ongelmista. Huumeiden käyttö voidaan luokitella käyttövaiheen, käyttötiheyden, käytettyjen aineiden ja niiden aiheuttamien ongelmien perusteella. Huumeiden käyttöä arvioidaan esimerkiksi sillä, onko käyttö kokeilua jossa huumausainetta on käytetty vain yksittäisiä kertoja, eikä käyttöä jatketa. Kun käyttö on satunnaista, huumausainetta käytetään tilanteissa jossa sitä on tarjolla. Huumausainetta ei pyritä itse hankkimaan. Ajoittaisessa käytössä hakeudutaan ajoittaisesti tietoisesti tilanteisiin, joissa huumausainetta on saatavilla. Ajoittaisessa käytössä ei pyritä itse hankkimaan huumausainetta. Hyvä esimerkki ajoittaisesta käytöstä on huumebileisiin meneminen. Ilmiötä kutsutaan huumausaineiden viihdekäytöksi. Huumeiden käyttö voidaan myös arvioida säännölliseksi käytöksi. Säännöllisesti käyttäväksi määritellään, kun käyttömääriä on enemmän kuin kolme kuukaudessa ja huumausainetta hankitaan itse. Käytön arvioinnissa voidaan myös kartoittaa käytetäänkö mietoja vai kovia huumeita ja onko käyttö hallittua, holtitonta vai pakonomaista. (Havio ym. 2008, 60.) Tämä on toimivampi tapa, kuin luokitella ihminen joko huumeita käyttäväksi tai käyttämättömäksi. Tällä tavoin voidaan arvioida huumausaineiden käyttäjän soveltumista esimerkiksi työelämään. Työelämä

on kokemusteni mukaan hyvin huumevastainen ympäristö, jossa huumeiden käyttö salataan. Voidaan pohtia onko huumeiden käyttö este tietyllä työlle ja sen saamiselle, jos työnhakija tai -tekijä tunnetaan huumeiden käyttäjänä.

Huumeiden käyttöä voidaan tarkastella myös sillä miten ja milloin niitä käytetään. Alkoholin käyttöön liittyy usein säännöstelyä. Alkoholia ei esimerkiksi nautita kahta annosta enempää, sitä nautitaan vain viikonloppuisin tai käyttö on rajattu tiettyihin juomiin. Samankaltaista säännöstelyä ilmenee myös huumeiden yhteydessä. Yksittäiset huumeiden käyttäjät voivat rajata huumeiden käyttöönsä eri tekijöistä riippuen. Käyttö voidaan rajata tiettyihin huumausaineisiin, eri käyttötilanteisiin ja tarkoituksiin. Käyttöön voi vaikuttaa käyttäjän yksilölliset ominaisuudet, ja käyttö on voitava suhteuttaa muuhun elämään. (Havio ym. 2008, 60-61.) Tämä on mielestäni eräs huumeiden käytön suhteen piilossa pysyvä asia. Tunnen henkilökohtaisesti muutamia huumausaineiden käyttäjiä, joiden huumetausta ei näy päälle päin. Nämä henkilöt käyttävät huumeita samalla tavalla kuin ”normaali” ihminen alkoholia. Vain silloin kun se on soveliaista, eli esimerkiksi viikonloppuisin ja juhlessa. Tämä on harmaata aluetta kokeilun ja ongelmakäytön välisellä alueella, jossa huumeita käyttävä ihminen voi olla kuin kuka tahansa meistä.

Huumeriippuvuudesta puhutaan, kun käyttäjällä esiintyy pakonomaista tarvetta saada huumausainetta jatkuvasti tai ajoittain. Lisäksi käyttäjä on menettänyt kontrollin huumausaineen ja sen aiheuttamien ongelmien suhteen. Riippuvuudessa aineen saamattomuus aiheuttaa vieroitusoireita. Vieroitusoireet johtuvat kehon tottumisesta huumausaineeseen. (Havio ym. 2008, 42-43.) Huumausaineiden käytön arvioinnissa on tärkeää havaita, että edellä kuvatut satunnainen ja ajoittainen käyttö eivät ole merkki varsinaisesta päihderiippuvuudesta. Satunnainen ja ajoittainen käyttäjä onnistuu rajoittamaan huumeiden käyttöönsä niin, ettei se aiheuta ongelmia muille elämän osa-alueille.

Sytä siihen, miksi huumeriippuvuus syntyy, on monia ja niihin liittyy eri osatekijöitä. Syihin liittyy suuremmassa mittakaavassa yhteisölliset ja kulttuurilliset tekijät, käyttäjän sosiaalinen ja ekonominen asema ja hänen fyysiset, sekä psyykkiset ominaisuudet. Oman osansa riippuvuuden kehittymiseen antavat huumausaineen fysiologiset sekä neurobiologiset vaikutukset. Mielihyvä, varsinkin voimakas sellainen, on asia, joka liittyy vahvasti huumeiden käyttöön. Mielihyvää tuottaviin asioihin voi kehittyä voimakas käyttäytymisen muoto, jossa tätä mielihyvää tavoitellaan, jonkin asian tai aineen kautta. Tätä kutsutaan voimakkaaksi kielteiseksi riippuvuudeksi eli addiksioksi. Riippuvuuden kohde, eli tässä tapauksessa

huumausaine ja sen käyttö, aiheuttaa voimakasta nautintoa ja tyydytystä. (Havio ym. 2008, 43.) Omakohtaisena kokemuksena huume- päihderiipuvaisten kanssa työskennessäni olen kiinnittänyt huomiota siihen, kuinka vahva opittu tapa voi laukaista voimakkaan mielihyvän tunteen. Pelkästään keittosuoliliuoksen injisointi käsivarteen voi laukaista voimakkaan hyvän olon tunteen. Sama on havaittavissa päihteiden käyttäjien addiktoiduttua tiettyyn lääkeaineeseen. Addiktoituneen potilaan saadessa lääkeainetta suun kautta, saa hän välittömästi voimakkaan hyvänolon tunteen joka ei voi selittyä lääkeaineen vaikutuksella sen fysiologisten vaikutusten alkaessa vasta kymmenien minuuttien kuluttua. Mielihyvä selittyy oppimispsykologialla, jossa riippuvuudelle on tyypillistä kehittyä siten, että tietyn toiminan avulla tavoiteltu hyvänolon tunne voimistuu. (Havio ym. 2008, 43-44.) Keittosuolaliuoksen injisoimisesta aiheutuva voimakas hyvän olon tunne liittyy siis opittuun tapaan, jossa huumausaineen injisoimisen jälkeen on tullut hyvä olo. Tällöin suoneen injisoitu keittosuola saa addiktiin tuntemaan nautintoa ja tyydytystä.

Huumeidenkäyttäjiä, jotka luetellaan ongelmakäyttäjiksi, arvioidaan Suomessa amfetamiinin ja opiaattien käyttäjien määrillä. THL:n mukaan ongelmakäyttäjien määrä oli vuonna 2005 14 500-19 100. Tämä lukumäärä käsittää Suomen 15-55-vuotiaasta väestöstä 0,6-0,7 prosenttia. Ongelmakäyttäjistä neljä viidestä oli amfetamiinin käyttäjiä. Määrällisesti eniten ongelmakäyttäjää oli 25-34-vuotiaiden ryhmässä. 80% ongelmakäyttäjistä on miehiä. (Tanhua, Virtanen, Knuuti, Leppo & Kotovirta 2011, 57.) Arviot huumeidenkäyttäjistä ovat epätarkkoja. Käyttäjämäärien arviointiin käytetään pääasiassa tilastoja, jotka kertovat huumausainerikokset, huumeiden vuoksi aiheutuneet sairaalakäynnit ja huumeiden aiheuttamat kuolemat. Kyselytutkimusten ja huumausaineita seuraavien tilastojen pohjalta tehtyjen arvioiden mukaan 300 000 suomalaista on käyttänyt laittomia huumausaineita joskus elämänsä aikana. Huumausaineiden käyttäjien määräksi arvioidaan 30 000 eli noin 10% kokeilijamäärästä. (Poikolainen 2003, 43.) Voidaan arvioida, että huumeita kokeileva ihminen päätyy 10%:n todennäköisyydellä käyttämään huumausainetta myös kokeilujen jälkeen. Kokeilujen jälkeen jatkavasta määrästä puolet tai hieman yli päätyy huumeiden ongelmakäyttäjiksi. Yksinkertaisella matematiikalla laskettuna voidaan sanoa, että 5% kokeiluista päätyy ongelmakäyttöön asti.

Huumausaineriippuvuuden kehittyminen yksittäisestä kokeilusta ei ole niin yksinkertainen asia kuin sen yleisesti ajatellaan olevan. Riippuvuuden kehittyminen on hidas ja monimuotoinen prosessi, josta käyttäjän on mahdollista hypätä ulkopuolelle ennen addiktion kehittymistä. Huumausaineriippuvuudesta puhuttaessa on tärkeää hahmottaa ja

ymmärtää riippuvuutta mahdollisimman monipuolisesti sekä ottaa jokainen huumeiden käyttäjä huomioon omana yksilönä, omine mielipiteineen ja taustoineen.

2.3 Huumeet palvelujärjestelmässä

Kansainväliset yhteistyösopimukset ja kansallinen lainsäädäntö toimivat pohjana Suomen harjoittamalle huume politiikalle. Suomen hallitus on tehnyt suunnitelmansa mukaisesti vuosille 2012-2015 toimenpideohjelman huumausaineiden käytön ja sen aiheuttamien haittojen vähentämiseksi. Ohjelma muodostuu toimenpiteistä, joilla vahvistetaan huumausainepolitiikkaa huume haittojen vähentämiseksi, sekä yhdenmukaistetaan huumausainepolitiikkaan liittyviä toimenpiteitä. Ohjelmaan on sitoutunut eri hallinnon aloja, ja ohjelma on jatkoa aikaisemmille toimenpideohjelmille. Ohjelmassa on viisi toimintaa ohjaavaa pääkohtaa. Pääkohdat ovat: ennaltaehkäisevä työ ja varhainen puuttuminen, huumausainehaittojen torjunta, huumausainehaittojen ehkäisy ja hoito, EU:n huume politiikka ja kansainvälinen yhteistyö. Lisäksi ohjelmaan kuuluu huumausaineongelmaa koskeva tiedonkeruu ja tutkimus. (Valtioneuvoston periaatepäätös toimenpideohjelmasta huumausaineiden käytön ja sen aiheuttamien haittojen vähentämiseksi 2012-2015. 2012, 3.) Toimenpideohjelmassa näkyy selkeästi painottaminen varhaiseen puuttumiseen huume ongelmien ehkäisemiseksi. Tämänkaltaisen periaatepäätös on huume poliittisesti erittäin tärkeä, jolla saadaan yhteiskunnan eri toimijoiden intressit keskitettyä ennaltaehkäisyyn. Lisäksi ohjelmassa on maininta hoitoon ohjauksen lisäämisestä poliisin suunnasta. Tämä kertoo maamme huumausainepolitiikan eurooppalaistumisesta, jossa huumausaineen käyttöä ei nähdä rangaistavana vaan hoidettavana asiana. Ohjelma tukee huumausaineisiin liittyviä tiedonkeruita, sekä tutkimuksia. Huume politiikan muuttuessa muuttuu myös huumeiden käytön ympäristö, joka osaltaan muuttaa huumeiden käyttöä. Onkin tärkeää että tulevaisuudessa on saatavilla tuoretta tutkimustietoa huumausaineista, sekä niiden aiheuttamista ongelmista.

Päihdehuoltolaki edellyttää, että kunta järjestää tarpeen mukaisia päihde palveluita. Mitään yhtenäistä käytäntöä palveluiden järjestämisestä ei ole, ja tämän vuoksi kuntien rakentamat mallit ovat hyvin erilaisia. Kunta voi tuottaa palvelut itsenäisesti, tai vaihtoehtoisesti ostaa palvelun yksityisiltä palveluntuottajilta, järjestöiltä tai säätiöiltä. Palveluita voidaan myös jakaa eri toimijoiden kesken, jolloin kunta voi tuottaa itse osan päihde palveluista ja hoitaa

ostopalveluna loput toiminnot ulkopuoliselta palveluntuottajalta. Kunnat voivat myös järjestää tarvittavat palvelut yhteistyössä keskenään. (Havio ym. 2008, 98-99.) Päihdepalvelut ja monet muut sosiaali- ja terveysalan palvelut tuotetaan seudullisesti, kuntien yhteistyössä kuntayhtymissä. Tulevaisuudessa tämänkaltaisen yhteistyön voidaan odottaa lisääntyvän meneillään olevan kunta- ja rakenneuudistuksen pohjalta, jossa kuntia yhdistetään entistä suurempiin alueellisiin kokonaisuuksiin.

Päihdepalveluja tulee tuottaa päihdepalvelulain mukaan siten, että niitä on saatavilla perusterveydenhuollon ja siihen liittyvän sosiaalitoimen palveluita sekä erityshoidon palveluita. Päihdehoitojen pääasiallinen kohde on hoitoon hakeutuminen ja avohoidon palvelut. Avohoidossa terveyskeskukset, neuvolat, sosiaalitoimistot ja muutamat muut perusterveydenhoidon palvelut järjestävät päihdepalveluita. Ne huolehtivat päihteidenkäytön tunnistamisesta ja varhaisesta puuttumisesta ongelmaan. Lisäksi ne osallistuvat päihdeongelmien arviointiin ja ohjaavat päihderiippuvaisen jatkohoitoon. Päihdehuollon erityispalveluita tuotetaan esimerkiksi A-klinikoilla. Näillä ei hoideta pelkästään päihteiden aiheuttamia ongelmia, vaan apua tarjotaan myös muihinkin riippuvuuksiin esimerkiksi peliriippuvuus. Hoito A-klinikoilla perustuu esimerkiksi erilaisiin terapioihin. Avohoidossa järjestetään myös vieroitus, korvaus sekä ylläpitohoitoa opiaattiriippuvaisille käyttäjille, jotka toteutetaan lääkkeellisesti. (Havio ym. 2008, 100-102.)

Avohoidon lisäksi järjestetään laitoshoidoa, mikäli avohoidon palvelut eivät ole riittäviä potilaalle. Laitoshoidoa järjestetään terveyskeskuksien vuodeosastoilla, päihdeongelmiin keskittyneissä yksiköissä ja psykiatrian osastoilla. Laitoshoido tarjoo lyhytaikaista katkaisuhoidoa ja pitkäkestoista kuntoutuspalvelua. Alkoholi- ja huumeongelmia hoidetaan samoissa laitoksissa, mutta käytössä on malli jossa huumeidenkäyttäjiä hoidetaan erillisissä huumeisiin erikoistuneissa laitoksissa. Katkaisuhoidolla on tarkoitus katkaista pitkään jatkunut päihdekierre, sekä hoitaa ja ehkäistä sen aiheuttamia vieroitusoireita. Lisäksi katkaisuhoidolla turvataan fyysiset ja sosiaaliset tarpeet, joita päihteiden käyttö vaarantaa. Laitoshoidon lisäksi suljetuissa palveluissa käytetään asumispalveluita ja muita tukipalveluita. Näillä turvataan päihteiden käytön jatkumattomuutta ja turvataan hoidon jatkuminen laitoshoidon jälkeen. (Havio ym. 2008, 101.)

Päihdeongelmien hoito jakautuu ennaltaehkäisevään ja korjaavaan päihdetyöhön. Aiemmin kuvatut palvelut ovat osa korjaavaa päihdetyötä. Ennaltaehkäisevä päihdetyö keskittyy edistämään terveyttä ja hyvinvointia lisäämällä ymmärrystä päihteistä, ehkäisemällä ja

vähentämällä niiden käyttöä. Ehkäisevä päihdetyö panostaa päihteiden kysynnän, saatavuuden, tarjonnan ja käytön aiheuttamien haittojen vähentämiseen. Näihin asioihin pyritään puuttumaan jakamalla tietoa päihteistä ja muuttamalla asenteita päihteitä kohtaan. Muita vaikutus keinoja ovat taitojen, oikeuksien, päihdehaittojen sekä käyttötapojen esiintuominen ja niistä kertominen. (Havio ym. 2008, 100.) Ennaltaehkäisevää päihdetyötä harjoitetaan usealla tasolla. Ennaltaehkäisevää päihdetyötä huumeiden parissa tekevät erilaiset toimijat, esimerkiksi kuntien opetus- ja nuorisotoimet, perustervydenhuolto, poliisi. Kolmannen sektorin toimijoita ovat esimerkiksi Irti Huumeista ry, YAD ja päihdelinkki nettisivusto. Ennaltaehkäisevä päihdetyö on keskeisessä roolissa huumausaineista johtuvien haittojen ehkäisyssä. Hyvänä periaatteena voidaan pitää sitä että, jos ihminen ei sotkeudu huumeisiin, niin hänelle ei kehity huumeongelmaa.

Ennaltaehkäisevä toiminta näkyy myös huume politiikassa. Hallituksen toimenpideohjelma huumausaineiden käytön ja sen aiheuttamien ongelmien vähentämiseksi keskittyy suurelta osin ennaltaehkäisemään huume ongelmia. Ohjelmassa näkyy selkeä tavoite hallinnonalojen yhteistyön kehittämiseksi. Ennaltaehkäisevässä huumetyössä vahvistetaan myös nuorten asemaa, jolloin nuoret voivat olla osana ehkäisevän päihdetyön suunnittelussa, päätöksenteossa ja suunnittelussa. Lisäksi nuorten huumeiden käytön ennaltaehkäisyä parannetaan tukemalla kouluissa sekä oppilas- ja opiskelijaterveydenhuollossa tehtävää ennaltaehkäisevää päihdetyötä. Poliisin ja muiden viranomaistahojen yhteistyötä kehitetään hyödyntämällä yhteys- ja lähipoliiseja, jotka auttavat päihde ongelmien havaitsemisessa, sekä varhaisessa puuttumisessa. Nuorten päihde-, ja rikoskierteen katkaisemiseen panostetaan aiempaa enemmän moniammatillisesti. Varhainen puuttuminen ja ammatillinen keskustelu nuoren huumeidenkäyttäjän kanssa katkaisevat tehokkaasti päihdekierteen. Lisäksi poliisi suuntautuu rikoksentorjunnassaan internetissä käytävään huume kauppaan, joka on tällä hetkellä lähes kokonaan nuorten pelikenttää. Poliisi kehittää mallia huumeidenkäyttäjän tehokkaasta hoitoonohjaamisesta. (Valtioneuvoston periaatepäätös toimenpideohjelmasta huumausaineiden käytön ja sen aiheuttamien haittojen vähentämiseksi 2012-2015. 2012, 12-19.)

Huumausaineet aiheuttavat monia ongelmia yhteiskunnassa. Ongelmat ovat yksittäisten käyttäjien terveydellisiä ja sosiaalisia ongelmia. Yksittäisten käyttäjien ongelmat vaikuttavat myös ympäristöön, eli läheisiin ihmisiin, sekä erillaisiin yhteiskunnan järjestelmiin, esimerkiksi poliisiin ja terveydenhuoltoon. Huumausaineiden käyttö alkaa kokeiluista, joista on mahdollisuus ajautua viihdekäytön kautta huumausaineiden ongelmakäyttäjäksi.

Huumeiden ympärillä pyörii usein muutakin rikollisuutta, esimerkiksi laitonta ase- ja ihmiskauppaa. (Tietoa eri huumeista, 2013.) Huumeidenkäytön haitat aiheuttavat kustannuksia julkiselle sektorille 229-284 miljoonaa euroa. Kustannukset muodostuvat huumeiden haittojen korjaamisesta, sekä sosiaali- ja terveyspalveluiden käyttämisestä. Vuodesta 2006 vuoteen 2010 huumeiden käytön haittojen kustannukset yhteiskunnalle nousivat noin 8%. Samaan aikaan alkoholin aiheuttamat kustannukset ovat pudonneet 2%. Runsaimmin kustannusten nousu huumeiden osalta näkyy sosiaalihuollon puolella, jossa kasvua tuli 22%. (Jääskeläinen, 2012, 1.)

3 VALISTUS

3.1 Valistuksen lähtökohdat

Yleisesti käsite huumevalistus määritellään viestinnän keinoin tehtäväksi huumeiden käytön ja niiden haittojen ennaltaehkäisyn menetelmäksi. Valistusta halutaan määritellä tilanteen perusteella, eikä sitä haluta rinnastaa kahden keskiseen keskusteluun, opetukseen tai muuhu vastaavaan toimintaan. Valistus ei ole yhdensuuntaista viestintää valistajalta kohderyhmälle. Yhdensuuntainen viestintä valistuksessa on käytänne takavuosilta ja nykyisin valistus perustuu vuorovaikutukselle. (Soikkeli 2002, 27.)

Valistus-termistä käydään keskustelua, että voidaanko sitä enää käyttää. Termiä voidaan pohtia kahdella toisilleen vastakkaisilla tavoilla. Toinen tapa käsittelee valistusta holhouksen, yhdensuuntaisuuden ja auktoriteetin näkökulmasta. Tässä tavassa valistaja tietää, mikä on valistettavalle hyväksi, vaikkei valistaja itse tuntisi aihetta ollenkaan. Toiseksi valistusta voidaan käyttää terminä, jossa tuodaan olennaisia ja perusteltuja näkökulmia esille. Tällä tavalla voidaan tietoisesti synnyttää ajatuksia ja keskusteluja, joissa esiintyy oleellisia asioita valistettavaan asiaan. Tässä tavassa ei tuoda ilmi valmiiksi painettua sanomaa, vaan asiaan pureudutaan keskustellen ja ratkaisukeskeisesti. (Soikkeli 2002, 29.)

Huomio päihteiden ongelmista rinnastuu pelkästään huumeisiin. Alkoholi ja tupakka tappavat vuosittain suomalaisia enemmän kuin huumeet. Vaikka huumeiden aiheuttamien kuolemien määrä on edelleen kymmenesosa alkoholin vastaaviin määriin nähden, huumekenttä kasvaa jatkuvasti ja se on arvattamuuden lisäksi nopeasti muuttuva. Selkeää syytä sille miksi huomio kiinnittyy huumeisiin ei ole. Yksi syy lienee aiheen mediaseksikkyydessä. Valistus termin käytänteen mukaan on myös useita käsityksiä siitä, pitäisikö huumeista valistaa erikseen vai tulisiko kaikki päihteet vetää samalle viivalle. Yleisin vastaväite tämänkaltaiselle vedolle on, että tällä tavoin vähäteltäisiin huumeiden vaarallisuutta. Lisäksi verrattaessa tupakkaa ja alkoholia huumeisiin tulevat esille laillisuuskysymykset. Kansalliset normit ja strategiat perustuvat siihen, että kaikkia päihteitä ja niiden haittoja ennaltaehkäistään yhdessä. (Soikkeli 2001, 30-31.)

Huumeet saapuivat ensimmäisen kerran Suomeen 60- ja 70-lukujen vaiheessa. Tämä aloitti Suomessa myös huumevalistuksen. Toimeen ryhdyttiin huomiota herättävästi, jossa

kansalaisia ja virkakoneistoa informoitiin uhkaavalla vaaralla. Huumevalistuksesta ei ollut kokemusta eikä tutkimuksia, joten se muotoitui kauhupropagandan kaltaiseksi. Aikaa myöten huumeilmiö muuttui moniselitteisemmäksi ja syvällisemmäksi, jolloin myös nuorten usko ja luottamus viralliseen huumevalistukseen on vaarantunut. (Soikkeli 2002, 8-9.)

Nuoret pitävät huumevalistusta tärkeänä. Tärkeämpää nuorten mielestä olisi saada aikuinen, jonka kanssa voi keskustella esimerkiksi omista huumekokeiluista. Keskustelu tulee käydä luottamuksellisesti. Yleisesti tällaiset vuorovaikutuskatkokset liittyvät ammattioppilaitoksiin, joissa opettajat ovat siirtämässä omaa tietotaitoaan oppilaille. Kun tulisi aika puuttua tai keskustella henkilökohtaisista asioista, kuten huumeiden käytöstä, siirrytään usein tuntemattomalle alueelle. (Jaatinen, Kaukonen, Warsell, Halmeaho & Ahtola ym. 1998, 82-84.)

YLE Aamu-tv:ssä esitettiin 5.02.2013 THL:n erikoissuunnittelija Elina Kotovirran haastattelu, jossa keskusteltiin THL:n Huumetilanne Suomessa 2012-raportista. Haastattelussa nousi esille monia opinnäytetyöhön vaikuttavia seikkoja. Seuraavassa suoria lainauksia haastattelusta.

”2012 luvun taitteessa on tullut uusia esimerkkejä siitä, että nuorten kannabiskokeilut on lisääntyneet ja esimerkiksi asenteet kannabiksen käyttöä kohtaan ovat lieventyneet. Tämä on sellainen uusi muutos, mikä meidän huumetilanteessamme on tapahtunut”

”Varmaankin siinä on nämä nuorisokulttuurilliset syyt. Esimerkiksi mitä enemmän ympäristössä ja kaveripiirissä asiasta puhutaan. Ja se että löytyy enemmän käyttäjiä alkaa se kiinnostamaan muita.”

”Aikaisemmin tällainen perinteinen huumevalistus ei ole ehkä kohdannut oikeita kohderyhmiä tai ainakaan oikealla tavalla. Voi olla että se on, jopa lisännyt kiinnostusta huumeita kohtaan.”

Valistuksen tulee olla kohdistettu tiettyyn kohderyhmään. Lähes itsestään selvänä kohderyhmänä huumevalistuksen osalta pidetään nuorisoa, koska valistuksen tarkoitus on ennaltaehkäistä tai lopettaa lyhyen huumekokeilut, jotka uhkaavat johtaa ongelmakäyttöön. Keskustelua on herättänyt se, mikä on oikea ikä saada valistusta. Huumevalistus pitää aloittaa ennen ikää, jossa kokeilut alkavat. (Soikkeli 2001, 53-54.)

Vuosina 2002-2004 toteutettiin kyselyitä, jossa pyrittiin selvittämään mitä median-alaa ihmiset pitivät tärkeimpänä ja näkyvimpänä. Kyselyyn osallistui vuosittain noin 3300 ihmistä

eri foorumeilta. Vastanneiden mukaan televisio oli joka vuosi tarpeellisin lähde tiedonsaantiin. Huumeitilanteen kehitykseen radio kasvatti suosiotaan vuosittain. Sanomalehdet tuottivat kolmanneksi suurimman osuuden. Yleisesti vastanneet pitivät videoiden näkyvyyttä tärkeimpänä ja arvostivat yleisesti herättävien huumevideoiden kykyä saada nuorissa aikaan erilaisia tunnereaktioita ja keskustelua. (Piispa, Jallinoja, Helakorpi & Uutela 2005, 27)

Vuosina 2002-2004 järjestettyjen kyselyiden perusteella voidaan päätellä, että audiovisuaalisen viestinnän avulla saadaan parhaat tulokset huumevalistuksessa ja tiedotuksessa. Varsinkin televisiolla, ja siellä esitetyillä videoilla, on ollut aina hyvä vastaanotto ihmisten keskuudessa. 2000-luvun alun valtakunnallinen huumekampanja on aikoinaan onnistunut saavuttamaan ihmiset ja herättämään heissä tuntemuksia. Videon tarkoituksena ei ole suoraan ehkäistä nuoria kokeilemasta huumeita, vaan herättää ajatuksia sen käytöstä ja antaa eväitä kieltäytymiseen, jonka avulla huumeokeilu voi jäädä tekemättä. (Piispa ym. 2005, 30.)

3.2 Valistuksen kohderyhmä

Valistuksen peruskivi on kohderyhmä. Huumevalistuksesta puhuttaessa kohderyhmäksi valikoituvat nuoret. Kohderyhmää pidetään itsestään selvänä, koska valituksen tarkoitus on ennaltaehkäistä tai lopettaa huumeokeilut. Tällä ennaltaehkäisyllä pyritään puuttumaan siihen, etteivät viattomilta tuntuvat ajatukset ja kokeilut päätyisi huumeiden ongelmakäyttöön. Keskustelua on herättänyt paljon se, että missä iässä valistusta tulisi saada. Yleisesti katsotaankin, että valistus tulisi aloittaa ennen kuin kokeilut alkavat ja valistusta tulisi aktiivisesti jatkaa herkän kokeiluiän yli. (Soikkeli 2001, 53.)

Kannabis on yleisin huumausaine Suomessa. Se on myös suosituin ensimmäinen kokeiltava huumausaine, joten sitä käytetään mittaamaan huumeiden käytön aloitusta ja kokeiluja. THL:n 2010 julkaiseman Suomalaisten huumeiden käyttöä ja huumeasenteita tutkinut raportti kertoo, että kannabiksen käytön aloitusikä oli vuonna 1998-2010 19-20 vuotta. Toisin kuin yleisesti väitetään, on raportin mukaan kannabiksen käytön aloitusikä noussut. Vuonna 1998 20-vuotiaina tai nuorempina käytön oli aloittanut 74% kun taas 2010 vuonna vastaava luku oli 64%. Kuitenkin huomattavaa oli se, että 1998-2010 välillä kannabiksen käyttäjiä oli enemmän. Kokeiluikä on noussut, mutta käyttäjien määrä on lisääntynyt.

Tilastollisesti alle 15-vuotiaista noin 5% aloittaa kannabiksen käytön. Jos huumevalistus haluttaisiin aloittaa tarpeeksi ajoissa, tulisi sen alkaa reilusti ennen 15 ikävuotta ja kestää aktiivisesti yli 20-vuotiaaksi. Tällöin saataisiin katettua koko alue ennen huumeiden käytön aloittamista herkän kokeiluiän yli, jolloin teoreettisesti valistus olisi tarpeeksi voimakasta. (Metso, Winter & Hakkarainen 2012, 23.)

Kaikki valistuksesta perillä olevat tutkijat eivät ole vakuuttuneita teoriasta, että nuoret ovat tärkein valistusryhmä. Aikuiset ovat ryhmä, joilta asenteet ja käyttötavat siirtyvät nuorille. Tämä ajattelutapa näkyy voimakkaasti alkoholin käytössä ja sen valistamisessa. Tämä teesi onkin hyvin pitkälle siirrettävissä huumepuolelle. Pelkästään käytetty aine (huume, alkoholi, tupakka) ei ole määrittelevä sille millaisia asenteita aikuisten käyttäytyminen nuorille aiheuttaa. (Soikkeli 2001, 54.) Yhtenä esimerkkinä voidaan pitää suomalaisten suosimaa tapaa juoda arkeen ja juhlaan alkoholia. Nuori oppii asenteista päihteidenkäyttöä tietyssä tilanteissa ja tunteissa. Tämä opittu tapa ei välttämättä näy nuoren myöhemmässä alkoholin käytössä, mutta voi rinnastua päihteiden käytön osa-alueelle eri aineena, esimerkiksi kannabiksena.

Nuoria pidetään valistuksen pääkohderyhmänä. Nuori on määritelmä, jota käytämme yleensä puhekielessä noin yläaste-lukio- ikäisestä ihmisestä. Nuoren määritelmä on hyvin laaja, eikä sille löydy selkeää yksittäisiä sääntöä. Helpoin tapa kuvailla sitä on mainita sen sijaitsevan lapsuuden ja aikuisuuden välissä. Miten nuoret itse tunnistavat olevansa nuoria? Alle 10-vuotiaat lapset tunnistavat itsensä selkeästi lapseksi kun taas 10-vuotiaista 53% prosenttia pitää itseään nuorina. 12 ikävuoden kohdalla sen ikäisistä enää 20% kokee olevansa lapsia. Tämän iän jälkeen lapsiksi itseään tuntevia on vain yksittäisiä tapauksia. Sukupuolella ei ole eroa siihen, että missä vaiheessa lapsi alkaa tuntemaan itsensä nuoreksi. Siihen ei myöskään yleisesti liity mitään suurempaa elämäntapahtumaa, esimerkiksi alakoulusta yläkouluun siirtymistä. Nuorten itsensä mielestä aikuisuuteen astuminen enemmistön mielestä tapahtuu piakkoin 20 ikävuoden jälkeen. 18-vuotias on Suomen lain mukaan täysi-ikäinen, kuitenkin tästä ikäryhmästä vain yksittäiset henkilöt tuntevat itseään aikuisiksi. 20-vuotiaista 21% pitää itseään aikuisina, kun taas 21-vuotiaista jo 50% kokee itsensä aikuiseksi. Tämän iän jälkeen tytöt aikuistuvat yhtä nopeasti kuin heistä tuli lapsista nuoria. Poikien aikuistuminen taas on hitaampaa ja 25-29-vuotiaista pojista noin neljännes pitää itseään vielä nuorina. (Myllyniemi & Berg 2013, 14-17.)

Lait ja asetukset määrittelevät kuka on nuori ja minkä ikäisenä. Määritelmissä on suuria eroja. Rikoslaisissa nuori rikoksentekijä määritellään henkilöksi joka on täyttänyt 15 vuotta,

mutta ei ole täyttänyt 21 vuotta (Rikoslaki 3 luku 4§). Suomen nuorisolaki määrittelee nuoren alle 29-vuotiaaksi. Nuorisolain tarkoituksena on tukea nuorten kasvua ja itsenäistymistä. YK määrittelee kaikki 15-24-vuotiaat nuoriksi (Tietoa nuorista 2013).

3.3 Viestintä valistuksessa

Huumeiden käytön ehkäisyssä huumevalistus on se osa, joka toteutetaan viestinnän keinoin. Viestinnällä tarkoitetaan sitä, että kohderyhmälle lähetetään tietty viesti kanavaa pitkin joka on viestin lähettäjän ja kohderyhmän välillä. Viestiä voidaan kuvailla ärsykesarjaksi. Yksittäisistä ärsykkeistä, jotka aiheuttavat tietyn reaktion muodostuu sarja, joka aiheuttaa kohderyhmässä sekä yksittäisessä vastaanottajassa kongnitiivisiä eli tiedollisia tapahtumia. Tiedolliseen tapahtumaan liittyy ajattelua, päättelyä, tunteita ja muistamista. Toisin sanoen viestin vastaanottaja perehtyy viestin sisältöön ja saa kokemuksen viestin sisältöä koskevista asioista. Kanava, josta pitkin viesti saadaan kohderyhmälle, voi olla esimerkiksi televisio, radio, elokuva, teatteri, esitteet, kirjat, imoitukset, luento, opetus tai keskustelu. Viestintä voi rajoittua yksisuuntaiseksi tai dialogiseksi eli vuoropuhelumaiseksi viestin välitykseksi. Yksisuuntaisessa viestinnässä lähettäjä lähettää kohderyhmälle viestin, mutta ei saa viestiä takaisin kohderyhmältä. Tästä toimivana esimerkkinä voidaankin käyttää televisio sekä radiomainoksia. Dialoginen viestintä taas on viestien vaihtamista lähettäjän ja vastaanottajan välillä, jolloin syntyy vuoropuhelua. Tämä lisää lähetettävien sekä vastaanotettavien viestien määrää, joka lisää ärsykeitä vastaanottavassa päässä, joka puolestaan lisää vastaanottajan kokemia ärsykesarjoja. (Soikkeli 2001, 50.) Opinnäytetyössä lähettäjälle eli työn tilaajalle luodaan tarina eli viesti, jonka levitys kanavana toimii video. Näin kohderyhmä, eli valistuksen kohteena olevat nuoret, saavat ärsykeitä videon sisältämän viestin ansiosta. Nuorissa saadaan heräteltyä edellä mainittuja kongnitiivisia tapahtumia. Nämä kongnitiiviset tapahtumat aiheuttavat sen että nuori oppii videon sisältämästä viestistä. Pelkän videon esittäminen kohderyhmälle olisi yksisuuntaista viestintää, joka aiheuttaisi vain viestiä vastaanottaessa kongnitiivista ärsykettä. Videon esityksen jälkeen on kuitenkin järjestetty jälkipuinti eli purkutilaisuus, jossa yksisuuntainen viestintä muutetaan dialogiseksi viestinnäksi. Tämä muuttaa kohderyhmän ärsykkeiden saamisessa kestävää aikaa ja syventää lähetettävää viestiä. Purkutilaisuus johtaa myös vastaanottavassa päässä erilaiseen kongnitiiviseen toimintaan, koska alkuperäisen viestin vastaanottajan tulee myös luoda oma viesti eli ärsyke alkuperäiselle lähettäjälle.

Video on myös yksittäinen kanava toimittaa viesti vastaanottajalle. Kampanja on viestinnän muoto, jossa viestiä lähetetään koordinoitusti useita kanavia pitkin hyvin intensiivisesti. Kampanja on ollut perinteisesti tärkeä viestinnän muoto. Kampanjan tunnusmerkkeinä on yleisesti se, että se pyrkii tietoisesti vaikuttamaan yksilöön ja on samaan aikaan kohdistettuna suureen ryhmään. Lisäksi siihen kuuluu, että tietoa välitetään eri keinoin ja se toteutetaan rajatussa ajassa. (Soikkeli 2001, 51.) Tämä on syy, miksi videota tulee käyttää vain yhtenä työkaluna ja viestinnän välineenä. Työn tilaajan tarkoituksena on käyttää videota ja sen purkutilaisuutta yhtenä osa-alueena huumevalistus päivien yhteydessä jotka järjestetään 8-luokkalaisille nuorille.

3.4 Video valistuksen työkaluna

Mainonnassa televeisomainonta on noussut suureen suosioon. Televisiomainonnassa saadaan esille keskeiset toiminnalliset elementit. Näihin lukeutuvat kuva, ääni ja liike. Tämä seikka on tehnyt televisiomainonnasta niin tuloksellisen. Ihmisten keskustellessa mainoksista puhe kääntyykin usein tv-mainoksiin. (Rope 2000, 318.)

Parhaimmillaan video on valistuksessa herättävä, vaikuttava, neutraali ja realistinen tukitoimi. Videota ei tule käyttää yksittäin valistamiseen, vaan siihen kuuluu liittää muutakin, kuten teoriaa ja keskustelua. Ilman muita elementtejä video on osa ”harmaata massaa” jota yksittäinen valistuksen tukimuoto väärin esitettynä on. Valistus on ollut luentomaisia valistuskokonaisuuksia. Asiat on käyty tehokkaasti läpi. Nuorille on kerrottu huumeiden käytön seurauksista ja erilaisista huumeista, mutta herättäminen ja varsinainen ennaltaehkäisy on ollut ontuvaa.

Käytetyt teoriapainotteiset valistukset eivät enää ole nuorison keskuudessa mielenkiintoa herättäviä, vaan usein lähinnä pitkästyttäviä ja tylsiä. On löydettävä uusia keinoja, jolla herättää nuorison mielenkiinto. Keväällä 2012 Kajaanin ammattikorkeakoululla järjestettiin Terveystiedon edistämisen teemapäivä, johon oli kutsuttu 7-luokkalaisia nuoria. Tilaisuutta varten oli tehty huumevalistusvideo, joka esitettiin oppilaille. Symbolisen merkityksen ja vaikutuksen lisäämiseksi tila, jossa video esitettiin oli sotkettu hyvin epäsiistiksi. Videon katsomisen jälkeen aiheesta keskusteltiin ja tilanne purettiin. Videosta saatu palaute oli oppilailta hyvin positiivista. Oppilaat pitivät siitä, että valistaminen ei ollut perinteistä oppituntimaista työskentelyä, vaan tilalle oli kehitetty jotain uutta ja ajatuksia herättävää.

Valistamiseen käytettävän videon tulee herättää mielenkiintoa ja keskustelua nuorten keskuudessa. Samalla on huomioitava nuorten erilaiset taustat. Osa nuorista voi tulla perheistä, joissa on ongelmia, väkivaltaa ja hyväksikäyttöä. (Partanen 2008 s. 14-21.) Videon on oltava neutraali, mutta samalla tehokas ja ajatuksia herättävä. Purkukesustelun tärkeys nousee erityisesti esille tilanteissa, joissa nuori on kokenut väkivaltaa tai huumeidenkäyttöä. Videon yhteyteen tehtiin purkukesustelu, jonka avulla aikuiset käyvät nuorten kanssa videon herättämiä tuntemuksia läpi esityksen jälkeen.

3.5 Videon jälkipuinti

Elämä olisi merkityksetöntä ellei tekemisiimme, kokemuksiimme tai suunnitelmiimme liittyisi tunteita. Tunnetilaamme kuvaisi tällöin apaattisuus, emme todennäköisesti innostuisi yrittämään mitään. Meiltä puuttuisi kyky suojautua vaaroilta ja uhkaavilta tilanteilta, emme huolehtisi läheisistämme. Ilman tunteita ihmistä ei voi kutsua ihmiseksi. Harvoin havaitsemme että tekoihimme ja muistoihimme liittyy tunteita. Kun jotain erikoista tapahtuu, tekomme ja ajatuksemme poikkeavat tavanomaisesta tai odotetusta, huomaamme reagoivamme myönteisin tai kielteisin tuntein. Yksi muiston lajeista on tunne. Tunteeseen liittyvät reaktiot liittyvät muistiin. (Hammarlund 2001, 19.)

Valistusvideon on tarkoitus herättää tunteita. Sen ei ole tarkoitus olla tietoa antava kokonaisuus, vaan vaikuttaa valistettavan tunteisiin. Hammarlundin mukaan tunne on yksi muiston lajeista. Ihmisen tunnemuistia voidaan käyttää valistuksen yhtenä keinona ja näin syventää valistuksen oppimiskokemusta tunnealueelle. Keväällä 2012 alkuperäistä videota esittäessä kohderyhmänä olleet oppilaat kokivat pelkoa, ahdistusta ja tuskaa. Video herätti oppilaissa suurimmaksi osaksi negatiivisia ja ahdistavia tunteita. Alkuperäistä videota tehdessä huomioitiin se, että video voi olla hyvin raaka esitettävälle ikäryhmälle. Ajatus siitä, että videon tapahtumat käsiteltäisiin oppilaiden kesken sai alkunsa. Jälkipuinnin avulla saimme myös syvyyttä videon varsinaiselle sanomalle. Videon esityksen jälkeinen jälkipuinti osoittautui erittäin tarpeelliseksi myös nuorten kokemien negatiivisten tunteiden takia.

Jälkipuinnilla (debriefingillä) tarkoitetaan tilaisuutta, jossa käsitellään kriisitilanteeseen osallistuneiden asitimuksia, kokemuksia ja reaktioita. Keskustelun tavoitteena on saada tapahtumasta kokonaiskuva ja lievittää tuskallista oloa. Jälkipuinti on käsite, jolla on monia yhteyksiä ja sovelluksia. Sitä ei tulisi käyttää tapana esittää kysymyksiä, vaan käsitellä

tilanteiden kulkua ja sen aiheuttamia tunteita. Työyhteisöissä jälkipuintia pidetään hyvin tehokkaana psykososiaalisena toimenpiteenä. Sillä saadaan aikaan ilmapiiri, joka kannustaa käsittelemään kokemuksia jotka ovat herättäneet voimakkaita kielteisiä tai myönteisiä tunteita. Myös eristyneisyyden tunne vähenee ja lievittää psyykkisiä ja fyysisiä vaivoja. (Hammarlund 2001,113-114.)

Tilan jossa jälkipuintia suoritetaan tulee olla rauhallinen. Lisäksi tulee huolehtia siitä, ettei jälkipuinti pääse keskeytymään missään tilanteessa. Tähän kuuluu esimerkiksi puhelinten sulkeminen. Jälkipuinnin vetäjällä on oltava kaikkien osallistujien luottamus. Jälkipuinnissa käytävässä keskustelussa jokaisen tulee saada puheenvuoro ja tapahtumasta keskustellaan siten, miten jokainen on sen kokenut. Toisen puhetta ei keskeytetä, tai väliin kommentoida mitään. Jälkipuinnissa ei syytellä ketään. Keskustelu tulee viedään loppuun ilman taukoja. Keskustelun alussa tulee käydä yhdessä läpi yhteiset pelisäännöt, jotka koskevat kaikkia osallistuneita. (Hammarlund 2001, 115-117.)

Jälkipuintia voidaan käydä läpi eri tasoilla. Vertaistuki on taso, jossa keskustelu käydään omassa ryhmässä. Tällaista metodia käytetään yleisesti kuormittavan tapahtuman jälkeen. Ryhmään osallistuneet ovat samassa tilanteessa olevia ja ovat kokeneet saman kuormittavan tapahtuman. Jälkipuinnissa käsitellään mieleen nousseita asioita, muistoja, ajatuksia ja tunteita. Jälkipuintitilaisuus tulee järjestää pian tapahtuman jälkeen. Vertaisten kesken käydyssä keskustelussa saattaa ilmetä sisäistä sosiaalista peliä ja mahdollisia ristiriitoja, jotka eivät kuulu asiaan. (Hammarlund 2001, 120-123.)

Keskustelussa tulee huomioida faktat havaintojen, sekä kongnitoiden kautta. Ryhmään osallistuvien tulee itse vastata kokemusten aktiivisesta käsittelystä. Vetäjä toimii vain keskustelun ylläpitäjänä, pitäen kasassa keskustelun rakenteita ja torjuen epäasiallisuudet. Lähtösääntö on, että osallistujat ovat aktiivisia henkilöitä, eivätkä ole täysin ohjauksen alaisia. Vetäjän tulee toimia luottamusta herättävästi ja päättäväisesti, mutta kuitenkin rauhallisesti suhtautuen. Keskusteluissa tulisi myös esiintyä tiettyjä vaiheita, joilla keskustelua viedään eteenpäin. Vaiheissa voidaan erikseen käydä läpi ryhmäläisten kokemuksia kysymyksiä esittäen kysymyksiä. Keskustelu voidaan ohjata tiettyyn aiheeseen, esimerkiksi tapahtuman aiheuttamiin reaktioihin. (Hammarlund 2001, 120-121.)

Keskustelun lopussa vetäjä esittää yhteenvedon ryhmän aikaiseksi saamista asioista. Jälkipuintitilaisuuden jälkeen siihen osallistuneilla tulee olla mahdollisuus keskustella

tapahtuneesta uudelleen. Tunteiden ja kokemusten käsittelyn kannalta on hyvä, että ryhmä tapaisi vetäjänsä uudelleen. Uuteen tapaamiseen tulee tarjota mahdollisuus jälkipuinnin lopuksi varsinkin jos ryhmä on suuri ja siinä on paljon osallistujia. (Hammarlund 2001, 135-140.)

Jälkipuinnin vaikutuksia tutkitaan jatkuvasti ja siitä saadaan kokoajan lisää tietoa. Useimmat tutkimukset tukevat sitä, että jälkipuinti on tehokas tapa antaa apua kriisiin joutuneelle. Mikäli jälkipuinti suoritetaan kunnolla, ovat useimmat siihen osallistuneet henkilöt kokeneet sen hyödylliseksi. Jälkipuinnista on kuitenkin tehty tutkimuksia, jotka eivät ole löytäneet todisteita siitä, että jälkipuinnilla olisi positiivisia vaikutuksia. Jälkipuinnista tehtävät tutkimukset ja niiden materiaalit kootaan vasta jälkikäteen. Jälkipuinnin vaikutuksista on vaikea tehdä tyydyttäviä tutkimuksia, joissa otetaan huomioon ammatilliset ja ettiset säännöt. (Hammarlund 2001, 143-146.)

4 TARKOITUS, TAVOITE JA TUTKIMUSTEHTÄVÄT

Opinnäytetyön tarkoituksena on kuvata nuorten huumeidenkäytön seurauksia ja huumeiden käytön ehkäisyä. Tavoitteena on kehittää nuorten kykyä tiedostaa huumeiden käytön seurauksia, sekä suunnitella nuorten huumeiden käytön ehkäistystä tukeva työväline eli video jälkipuintikaavakkeineen.

Tutkimustehtävät ovat:

Mitä ovat nuorten huumeidenkäytön seuraukset?

Mitä on nuorten huumeiden käytön ehkäisy?

Miten nuorten huumeiden käyttöä voidaan ehkäistä interventioiden (videon ja jälkipuinnin) avulla?

5 OPINNÄYTETYÖN PROSESSI

5.1 Opinnäytetyöprosessin eteneminen

Opinnäytetyö sai alkunsa vuonna 2012 keväällä Kajaanin ammattikorkeakoululla järjestetystä ”Terveyden edistämisen teemapäivästä”. Työn aihe lähti ryhmästä, jonka tarkoituksena oli edistää terveyttä kertomalla 7-luokkalaisille huumeista. Noin kymmenen hengen joukko kokoontui suunnittelemaan miten kertoisimme nuorille huumeista. Tästä sai alkunsa ”Elämä on täynnä valintoja”- video, joka pohjautui fiktiiviseen tarinaan nuoresta pojasta ja tytöstä. Kuvasimme työryhmän kanssa kuvia ja äänitimme noin 3 minuuttia kestävän tarinan, joka esitettiin nuorille. Videon näyttämisen jälkeen pidettiin jälkipuintitilaisuus, jossa nuorten oppimiskokemusta syvennettiin. Jälkipuinnissa keskusteltiin videosta, sen herättämistä tunteista ja ajatuksista. Valistustuokiosta tuli kattava ja syvälinen oppimiskokemus. Video sai hyvän vastaanoton nuorten, opiskelijatovereiden ja opettajien keskuudessa. Keskustelu palautti mieleen katselijoissa aikaisemmin heränneitä ajatuksia, tunteita ja kysymyksiä, joita voitiin käydä läpi rauhassa ryhmien kesken. Video ei jäänyt yksittäiseksi kokonaisuudeksi teemapäivässä, vaan siihen saatiin pureudettua syvällisemmin. Teemapäivän päätyttyä opettajat ja mielenterveystyössä toimivat henkilöt rohkaisivat tekemään aiheesta opinnäytetyön. Opinnäytetyö aloitettiin parityönä toisen tekijän kanssa, jonka jälkeen varsinainen prosessi aloitettiin.

Opinnäytetyön tavoitteena oli kehittää nuorten kykyä tiedostaa huumeiden käytön vaaroja ja seurauksia suunnittelemalla nuorille huumeiden käytön ehkäisyä tukeva video jälkipuintikaavakkeineen. Tarkoituksena oli kuvata huumeiden käytön seurauksia sekä niiden ehkäisyä. Ajatuksena oli se, että video sekä jälkipuintikaavake tulisivat yksittäisiksi huumevalistuksen työkaluiksi, joita voitaisiin käyttää osana suurempaa kokonaisuutta.

Ensimmäinen varsinainen vaihe opinnäytetyössä oli aiheanalyysin tekeminen. Aiheanalyysi vaiheessa selvisi kuinka paljon tietoa huumeista löytyi. Valistuksesta ja jälkipuinnista oli hankalampaa löytää tutkittua tietoa. Osaa saatavilla olevasta teoretiedosta oli vanhentunutta tai soveltumatonta opinnäytetyöhön. Huumeista ja niiden käytöstä on paljon lähdemateriaalia, jossa on selkeä asennoituminen huumeita kohtaan. Lisäksi materiaalissa oli aatteellisia- ja poliittisia asenteita. Alusta lähtien opinnäytetyön tarkoituksena oli, että se

perustuu keskusteluun ja vuorovaikutukseen nuorten kanssa. Huomattava osa valistusmateriaalista on tehty periaatteella – Huumeet ovat pahoja, älä käytä niitä –. Kuitenkin uusimpia tutkimuksia, haastatteluja sekä materiaaleja selatessa oli havaittavissa selkeää suunnan muutos valistuksessa, jossa laskeudutaan nuoren tasolle keskustellen. Tällä tasolla nuoren kanssa ollaan vuorovaikutuksessa ja saadaan valistukseen miellyttävämpi pohja. Opinnäytetyö toteutettiin uuden valistus-suuntauksen mukaan.

Aiheanalyysi valmistui aikataulussa syksyllä 2012. Näihin aikoihin käytiin ensimmäiset keskustelut tilaajan yhteyshenkilön kanssa. Keskusteluissa yhteyshenkilö ja tekijät orientoitiin opinnäytetyöhön ja aiheesta käytiin keskustelua. Keskustelut toivat hyviä suuntia sekä ajatuksia, joita opinnäytetyöprosessissa käytettiin. Ohjaava opettaja osallistui aktiivisesti opinnäytetyön suunnitteluun ja toteutukseen. Ohjaajien aktiivisuudella oli työtä edistävä vaikutus.

Opinnäytetyön suunnitelmavaiheessa keskityttiin syventämään työn teoriapohjaa. Opinnäytetyön suunnitelma valmistui keväällä 2013 hieman aikataulusta jäljessä inhimillisen erehdyksen johdosta. Kevät lukukaudella valmistui myös videon ensimmäinen versio. Käsikirjoitus oli alkuperäisen videon kaltainen, mutta syvällisempi. Tässä vaiheessa käsikirjoitus oli selkeästi ylipitkä, mutta sitä olisi kuitenkin helppo leikata säilyttäen samalla sen tarkoitus. Teemapäivän videon valmistuksessa käytettyä kuvamateriaalia päätettiin käyttää jo alusta pitäen uudessa videossa. Keväällä 2013 järjestettiin kolmet kuvaukset, jossa täydennettiin kuvamateriaalia käsikirjoituksen mukaiseksi. Kuvissa esiintyviltä henkilöiltä kysyttiin suullisesti lupa käyttää heidän kuviaan videossa. Kuvamateriaalin käsittely alkoi tässä vaiheessa. Materiaalia muokattiin ja käsiteltiin sopivaksi osaksi videota. Keväällä 2013 oli edessä ensimmäinen syventävä ammatillinen harjoittelu, joka aiheutti prosessin keskeytymisen. Opinnäytetyön prosessia päätettiin jatkaa kesällä. Kesällä 2013 videon valmistus eteni verkkaiseen tahtiin niin teorian, kuin videonkin osalta. Pääosin työstäminen keskittyi videon juonen sekä kuvamateriaalin muokkaamiseen ja kehittämiseen.

Syksyllä 2013 tilaaja ilmoitti yhteyshenkilön muutoksesta. Uusi yhteyshenkilö orientoitiin opinnäytetyön prosessiin. Tässä yhteydessä työn tilaaja tuli vahvaksi osaksi opinnäytetyön prosessia ja pääsi vaikuttamaan sen kehittämiseen. Tilaajan kanssa käytiin keskusteluja, joissa työn tilaaja painotti selkeää tarvetta tämän tyyppiselle tuotteelle. Videon juoni ja siihen liittyvät yksityiskohdat käytiin läpi yhdessä tilaajan kanssa. Opinnäytetyön tuloksena

syntyneen videon ja jälkipuintikaavakeen tuleva käyttö mietittiin myös tilaajan kanssa. Keskustelussa nousi esille 8-luokkalaisille pidettävät huumevalistus tunnit, joihin video ja jälkipuintikaavake voitaisiin ottaa yhdeksi osa-alueeksi. Keskustelussa nousi esiin videon pituus, joka noin 10 minuutin mittaisena olisi riittävä. Tässä vaiheessa alkoi jälkipuintikaavakkeen suunnittelu. Jälkipuintikaavakkeesta päätettiin tehdä A4-sivun kokoinen, joka sisältää ohjeet videon esittämiseen liittyen. Tarkoituksena oli, että valistaja tutustuisi huolellisesti videoon ja jälkipuinti ohjeisiin, jolloin videosta saatava hyöty olisi mahdollisimman suuri. Lisäksi keskusteltiin siitä, että ohjeista tehtäisiin tarkoituksella hieman väljät, jotta valistusta pitävällä henkilöllä olisi mahdollisuus soveltaa omaa osaamistaan ja toimia tilanteen ja ryhmän mukaan. Jälkipuintikaavakkeesta tehtiin raakamalli, joka esiteltiin työn tilaajalle ja ohjaavalle opettajalle. Kaavakkeeseen tuli asiantuntijuutta ja käytännön kokemusta. Jälkipuintikaavake kehittyi lopulliseen muotoonsa näiden ohjeiden mukaisesti.

Syyskuussa 2013 valmistuivat video ja jälkipuintikaavake. Valmis video arvioitettiin usealla vertaisopiskelijalla, ohjaavalla opettajalla ja työn tilaajalla. Tuotteet saivat positiivista palautetta ja niiden arvioitiin tässä vaiheessa sopivan suunniteltuun tarkoitukseen. Työn tilaajan kanssa sovittiin tuotteen testauksesta ja siitä, että testaamiseen käytetyt tilat ja testiryhmän hankkisi työn tilaajan yhteyshenkilö. Tuotteen testaus sovittiin järjestettäväksi 17.10.2013. Testaustilaisuuden jälkeen työn tilaaja hyväksyi videon ja jälkipuintikaavakkeen. Tuotteen testaamisen aikaan toinen opinnäytetyön tekijöistä jättäytyi pois opinnäytetyön prosessista.

5.2 Tuotteistamisprosessin eteneminen

Tuotteistamisprosessissa edellytyksenä on, että toiminnan lähtökohdat ovat ensin määriteltä. Olennaista tässä on perustella, miksi prosessia tehdään juuri nyt? Yleisesti ongelmat tai visio ovat perusteluita sille, miksi prosessia tehdään juuri nyt. Prosessin ei tulisi perustua vain ongelmaan tai visioon, vaan niiden tulisi olla toisiaan täydentäviä osia. Prosessissa olisi tärkeää, että tavoite voidaan perustella mahdollisimman konkreettisesti ja lisäksi sen tuotoksen tulisi olla yleisesti merkittävä ja ajankohtainen (Toikko & Rantanen 2009, 56-58.) Opinnäytetyön tavoitteena oli kehittää nuorten kykyä tiedostaa huumeiden käytön seurauksia, sekä suunnitella nuorten huumeiden käytön ehkäisyä tukeva työväline eli video jälkipuintikaavakkeineen. Opinnäytetyön visiona video oli ajatuksia herättävä ja koskettava

kokonaisuus, jonka luomaa oppimiskokemusta täydennettiin jälkipuintitilaisuudella. Ongelmana, tai lähinnä kehittämistä tukevana asiana, oli työelämän ilmaisema selkeä tarve tämän kaltaiselle tuotteelle huumevalistuksessa. Aihe on ajankohtainen ja kehitettävänä asia valistuksen piirissä.

Tuotteistamisprosessin aluksi on hyvä tehdä aluksi suunnitelma ja kartoittaa työn lähtötilanne. Kartoitukseen liittyy muiden vastaavien ideoiden selvitys alalta, sekä suunnitella kohderyhmä ja idean tarpeellisuus kohderyhmälle. Lisäksi tulee tutustua aiheeseen liittyvään lähdekirjallisuuteen, tutkimuksiin, muihin mahdollisiin lähteisiin ja aiheeseen liittyvään keskusteluun. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 26-27.) Terveystiedon päivässä esitetty alkuperäinen video ja jälkipuinti toivat ilmi tarpeellisuuden jatkaa kyseisen projektin kehittelyä opinnäytetyöasteelle. Huumevalistus keskittyy suurimmalta osin nuoriin, joille alkuperäinen video suunnattiin. Asiaan perehtyneiden mukaan nykyinen huumevalistuksessa käytettävä videomateriaali on vanhan aikaista ja painottuu lähinnä kieltävään asenteeseen keskustelun ja nuoren tasolle laskeutumisen sijaan. Prosessin alussa kerättiin ja tutustuttiin käytössä olevaan valistusmateriaaliin ja ajankohtaiseen keskusteluun. Näiden perusteella ilmeni selkeä tarve tämänkaltaiselle opinnäytetyölle.

Toiminnalliselle opinnäytetyölle on tärkeää löytää tilaaja. Toiminnallisessa opinnäytetyössä opiskelija voi näyttää osaamistaan laajemmin sekä kehittää ja harjoittaa työelämän vaatimaa innovatiivisuuttaan. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 16-17.) Tuotteistetun opinnäytetyön on oltava työelämlähtöinen, sekä ajankohtainen ja tuettava työelämän tarpeita (Vilkkä, 2010). Prosessin alussa työlle tuli löytää tilaaja. Kajaanin ja Kainuun alueella oli useita mahdollisia tilaajia, joiden käyttöön opinnäytetyö olisi voinut sopia. Tuotteelle haluttiin saada mahdollisimman tarkoituksenmukainen tilaaja, jolloin sen käyttöarvo kohoaisi. Opinnäytetyötä tarjottiin Kajaanin kaupungin liikunta- ja nuorisopalveluille, joka ryhtyi työn tilaajaksi. Alkuperäisen videon esitystilaisuudessa tuli selkeästi esille eri tahojen kautta, että tämän kaltaisen tuote olisi tärkeää saada ammatilliseen käyttöön. Kajaanin kaupungin liikunta- ja nuorisotoimi järjestää Kajaanin alueella huumevalistusta ja näki, että tällaiselle työlle oli tarvetta ja lisäksi se on ajankohtainen. Vaikka alkuperäinen idea työlle lähtikin opiskelijoiden keskuudesta, idea sen kehittämisestä opinnäytetyöasteelle tuli työelämän edustajien puolelta. Opinnäytetyön aihe on työelämlähtöinen.

Tuotteistamisen perustarkoitus on luoda uusi tuote tai palvelu, jolla saadaan korvattua tarvetta kyseiselle tuotteelle. Tuotteistuksen avulla saatavan tuotteen tulee olla

kilpailukykyinen. Tuote on julkastaessa luotettavampi kun se suunnitellaan huolellisesti etukäteen. (Oparipakki 2013.) Oli tärkeää suunnitella video ja sen toteutus hyvin etukäteen sillä, sen tulisi voida kilpailla muiden valistukseen käytettävien videoiden kanssa. Videon suunnittelussa tuli kiinnittää huomiota siihen, että sen valmisuttua oikeaan muotoonsa jälkipuintikaavake muokattaisiin sen mukaiseksi, jotta ne toimisivat yhtenä kokonaisuutena. Tärkeää tuotteiden laadun kannalta olikin panostaa hyvään teoriapohjaan ja käyttää työn tilaajan, ohjaavan opettajan, ja vertaisten asiantuntemusta hyväksi.

Tuotteistamisprosessiin liittyy viisi eri vaihetta: tuotteen tarpeen tunnistaminen, ideointi, luonnostelu, kehittäminen ja viimeistely. Prosessi ei etene aina vaiheesta vaiheeseen, vaan prosessin aikana useampi vaihe voi olla käynnissä yhtä aikaa. (Jämsä & Manninen 2000, 29-31.) Niin kuin yleensäkin opinnäytetöissä, myöskään tässä prosessissa ei edetty askel askeleelta, vaan samanaikaisesti oli käynnissä useita prosessin vaiheita työvaiheesta riippuen. Ongelmaksi prosessin järjestelmälliseen etenemiseen liittyi se, että video kehitettiin jo olemassa olevan videon pohjalta. Tuote oli syntynyt osana toista kurssia, jossa tuotteelle oli selkeästi esiintynyt tarve.

On tärkeää pohtia, kuinka saavutetaan tavoite. Täytyy pohtia erilaisia tapoja tuotteen valmistamiseen tarvittavien tietojen saamiseksi. Tässä yhteydessä on hyvä pohtia lähdeaineistoa, ja sitä miten käyttää mahdollisia asiantuntijoita ja heidän kokemuksiaan tuotteen kehittämisessä. (Vilka & Airaksinen 2003, 26-27.) Prosessissa ideointi ja kehittäminen painottui alkuperäisen videon pohjalta tehdyn uuden version kehittämiseen ja jälkipuintikaavakkeen ideointiin. Prosessissa käytettiin paljon aihetta tukevaa teorian tietoa ja luovaa ja innovatiivista työotetta. Tärkeässä osassa tuotteiden kehittämisessä oli työn tilaaja ja ohjaava opettaja, jotka antoivat palautetta ja kehittämisideoita prosessin aikana. Alkuperäinen video oli lyhyt, eikä se edennyt niin jouhevasti juonen osalta kuin olisimme sen halunneet etenevän. Tämän havaitsi myös tuotteen tilaaja, joka ohjeisti videon juonen paranteluun, sekä siihen, että juonen osalta tuli olla nähtävissä tapahtumien kulun olevan pitkän aikavälin tulos. Videon juonen parantelu oli siis tärkeässä asemassa. Alkuperäisessä videossa päähenkilö kokeili kannabista jo seuraavassa kuvassa ja käytti suonensisäisiä huumeita. Tämä ei vaikuttanut kovin syvälliseltä videon osalta, joten juonta syvennettiin ja aikaeroja tapahtuman välillä tehtiin selvemmäksi. Videon kokonaispituutta kasvatettiin alkuperäisestä, jolloin juoni mahtui paremmin kokonaisuuteen. Näillä asioilla videosta saatiin uskottavampi ja todellisempi.

Jälkipuintikaavakkeen ideointia tehtiin videon kehittelyn aikana. Tarve jälkipuintikaavakkeelle esiintyi jo alkuperäisen videon esityksessä, jossa varsinaiset videon vetäjät laittoivat muistiin asioita, joita videon katselijoiden tuli tietää, ja mitä jälkipuintitilaisuudessa käsiteltäisiin. Lisäksi olisi tärkeää, että videota esittävillä valistajilla olisi kirjalliset ohjeet jälkipuintitilaisuuteen. Tämä lisäsi tuotteen luotettavuutta ja että videota käytetään oikein jatkossakin. Kaavakkeessa on ohjeistus tilaisuuden järjestämiseen ja siihen valmistautumiseen. Kaavake ohjaa valistajaa viemään keskustelua oikeaan suuntaan. Kehittelyvaiheessa tulimme ratkaisuun, että kaavakkeen keskustelua ohjaava osio olisi suuntaa antava. Tämän sen vuoksi, että asiaan perehtynyt valistaja voi käyttää omaa ammattitaitoaan sekä kokemustaan tarvittaessa. Lisäksi ryhmät ovat erillaisia ja tilanteet muuttuvat, joten väljemmät ohjeet antavat enemmän tilaa ryhmälle sekä valistajalle toimia tilanteen mukaan. Näimme myös tarpeelliseksi lisätä kaavakkeen loppuun osion, jossa annetaan ohjeet kuinka toimia valistustilanteen jälkeen. Näitä asioita kehitettiin yhteistyössä tilaajan kanssa, jolloin tuotteesta tuli enemmän työelämälähtöinen ja lisäksi työn tilaajan vaikutettua asioihin, siitä tulisi heille arvokkaampi.

Tuotteistetussa opinnäytetyössä on tärkeää tehdä aikataulus ja arvioida sen realistisuutta. Lisäksi tuotteistamisen yhteydessä syntyy yleensä kustannuksia ja se vaatii henkilöstöresursseja, joiden puolesta on syytä pohtia työn kannattavuutta. Tulee myös määrittellä kuka vastaa prosessin aiheuttamista kustannuksista. (Vilkka & Airaksinen 2003, 27-29.) Työn tilaajan varmistuttua valmiin opinnäytetyön palauttaminen suunniteltiin syksylle 2013, jolloin tilaaja saisi itselleen valmiit tuotteet. Prosessin alussa tilaajalle annettiin tiedoksi, ettei opinnäytetyö aiheuttaisi heille kustannuksia muuten kuin varaamalla tarvittava määrä henkilöstöresursseja ohjaukseen, arviointiin ja toteutukseen. Prosessi luonnollisesti synnytti kustannuksia esimerkiksi polttoainekulujen muodossa. Nämä asiat jäivät tekijöiden itsensä kontolle, koska kulujen olevan niin pieniä ei ollut tarvetta erilliseen kulukorvaukseen tekijöille. Käytössä olevat kamera-, tietokone ja äänilaitteistot sekä ohjelmistot olivat tekijöillä itsellään valmiiksi, joten niistä ei kertynyt erillisiä kustannuksia.

Valmiin tuotteen käyttöoikeuksista sovittiin tilaajan kanssa seuraavasti:

- Työn tilaajalla on oikeus käyttää tuotetta omiin tarkoituksiinsa ja levittää sitä parhaaksi katsomilleen tahoille (esimerkiksi muiden kuntien ja kaupunkien nuorisotoimet ja koulut, joissa järjestetään huumevalitusta).

- Kajaanin ammattikorkeakoululla ja tekijällä on oikeus käyttää tuotetta omissa toiminnoissaan.
- Jos osapuolilla ilmenee tarvetta käyttää tuotetta sovituista poiketen, tulee asiasta neuvotella työn tilaajan ja tekijän kanssa.

5.3 Videon juoni

Videon juoni (LIITE 1) kertoo fiktiivisen tarinan Mikasta ja Annista. Tarinasta päätettiin tehdä alusta pitäen fiktiivinen. Tämä perustui siihen että pystyimme videota tehdessämme muuttaa tapahtumien kulkua enemmän valistuskäyttöön sopivaksi. Fiktiivinen lähestyminen sopi hyvin tilaajalle, joka perusteli tarvettaan lisääntyneellä työmäärällä sekä sillä että tositarina saattaisi vain toimia rohkaisevana asiana ehkäisyn sijaan.

Videosta suunniteltiin realistinen ja uskottava. Videon ideointiin käytettiin suunnitteluvaiheessa elokuvia ja kirjoja huumeiden käyttäjien maailmasta. Teokset olivat sekä fiktion että faktaan perustuvia. Näistä oli havaittavissa, ettei fiktion ja faktan ero ollut havaittavissa, jos tarina oli uskottava. Prosessin aikana tuli välttää sitä, ettei juonesta syntyisi liian revittelevää ja aiheella mässäilevää tuotosta, vaan realistinen ja valistukseen sopiva. Eri vaiheita voitiin perustella yksittäisillä asioilla, joita oli poimittu teoriaosuudesta. Videon kokonaisuutta arvioitettiin prosessin aikana asiantuntijoilla, jotka toivat oman osansa videon kehitykseen ja lisäsivät sen luotettavuutta. Fiktiivisyys ei ollut ongelma, vaan se kuinka videosta saatiin uskottava ja realistinen.

Mielikuva huumeiden käyttäjistä on muuttunut ja muuttuu jatkuvasti. Huumeiden käyttäjää ei välttämättä erota muusta massasta. Ihminen voi käyttää huumeita ilman, että huomaamme tai tunnistaissimme huumeiden käyttäjän. (Tunnista ja toimi 2013.) Tämä antaa realistisen kuvan huumeiden käytöstä nykypäivänä. Kuka tahansa, me, sinä lukija, vieressä istuva ihminen, opettajasi tai jopa äitisi voisi olla käyttäjä ilman, että tietäisit ja tajuaisit sitä.

Videon juonen keskiössä oli kaksi henkilöä. Mika ja Anni. Mika on tarinassa niin sanotusta hyvästä perheestä. Hänen lapsuutensa on ollut onnellinen ja hän on kasvanut turvallisessa ympäristössä. Kuitenkin hänellä on ongelmana kotona se, että hänen vanhenpansa joutuvat olemaan pitkiä aikoja pois kotoa. Tämä aiheuttaa Mikalle yksinäisyyttä, jota hän ei pääse

purkamaan. Mika pitää itseään normaalia kypsempänä, koska pärjää yksin kotona. Mikan kaltaisia lapsia kutsutaan sosiaalityön piirissä ”sataslapsiksi”. vaikka heillä ei olisikaan varsinaisia ongelmia kotonaan, on läheisen aikuisen puuttuminen merkittävä asia lapsen ja nuoren kehityksessä.

Anni taas on nuori, joka asuu omassa asunnossa kaupungilla. Annilla on taustallaan ongelmaperhe, jossa on esiintynyt päihteitä ja väkivaltaa koko Annin lapsuuden ja nuoruuden ajan. Anni on vasta muuttanut pois kotoa. Anni käyttää päihteitä usein ja niiden käyttöön liittyy myös kannabis. Iältään Annin kaveripiiri on häntä vanhempaa, joukossa useita päihteidenkäyttäjiä. Kavereiltaan Anni saa laillisia ja laittomia päihteitä.

Videon alussa Anni ja Mika tapaavat Annin luona järjestetyissä kotibileissä. Mikaa painotetaan kokeilemaan kannabista. Mika saa huumeokeilusta hyvän olon. Tässä yhteydessä hän tutustuu Anniin. He alkavat tapailemaan, joka muuttuu pikaisesti seurusteluksi. Seurustelun aikana Mikan päihteiden käyttö kasvaa samalle tasolle Annin päihteiden käytön kanssa. He voivat käyttää päihteitä, koska molempien vanhemmat ovat kaukana, niin henkisesti kuin fyysisestikin. Noin puolen vuoden kuluttua Mika muuttaa Annin luo asumaan. Tässä vaiheessa Mikan päihteiden käyttö riistyy käsistä. Anni yrittää omalta osaltaan jarruttaa Mikan luisua siinä onnistumatta. Mika alkaa käyttämään suonensisäisiä huumausaineita ja päätyy tarjoamaan niitä Annille. Anni poistuu kotoaan ja muuttaa toiselle paikkakunnalle. Annin lähdöstä alkaa Mikan lopullinen päihdekierre, jota eivät onnistu edes Mikan vanhemmat katkaisemaan. Video päättyy kohtaukseen, jossa pari vuotta myöhemmin Anni toimii hoitajana sairaalassa. Mika tuodaan sairaalaan erittäin huonossa kunnossa. Anni joutuu pohtimaan tapahtumia jotka johtivat tähän pisteeseen, ja tuntee huonoa omatuntoa tapahtumista.

Nuori saa kuvan päihteiden käytöstä monesti kotoaan. Altistuminen alkoholihaitoille henkisellä ja fyysisellä osa-alueella lisää todennäköisyyttä, että nuori ajautuu päihdeongelmiin myöhemmin. Nuorten päihdenkäyttöä voidaan ennaltaehkäistä suojaavilla tekijöillä. Näihin kuuluvat muunmuassa perheenjäsenten hyvät keskinäiset vuorovaikutussuhteet ja hyvät ystävyysuhteet. Lisäksi nuorella tulisi olla vähintään yksi läheinen ja luotettava aikuissuhde. (Vanhemmille ja muille kasvattijille 2013.) Kuten jo aikaisemmin todettiin huumeiden käyttäjä voi olla kuka vaan. Videossa on kahden ihmisen erillaiset tarinat, jotka nivoutuvat yhteen. Tarinassa Mikan kotona ei esiintynyt päihteiden käyttöä tarinassa ollenkaan, kun taas

Annin kotona oli päihdeongelma. Anni oli käyttänyt tarinassa päihteitä jo pidemmän aikaa. Mikan perheessä ei ollut esiintynyt päihteiden käyttöä, mutta häneltä selkeästi puuttuivat edellä mainitut suojaavat tekijät. Näin voidaankin perustella tarinan alussa esiintyvä päihteiden käyttö.

Nuorille on tavallista, että päihteistä saadaan runsaasti hyvää oloa. Nämä positiiviset kokemukset lisäävät tulevaisuuden päihteiden käyttöä. (Wikström 2009.) Videossa Mika päätyy kokeilemaan kotibileissä kannabista. Videossa esiintyy selkeä syy sille, miksi Mika ajautuu kokeilemaan kannabista. Sosiaalinen paine on yksi merkittävimpiä syitä nuorten huume- ja päihdekokeiluihin. Vaikka nuori olisikin huumevastainen, voi kaveripiirin painostuksesta mieli muuttua hyvinki nopeasti. Nuori pelkää kieltäytyessä tulevansa nolatuksi ja joutuvansa porukan ulkopuolelle. Videossa Mika tuntee kannabiksesta voimakasta hyvinolontunnetta. Kannabis tunnetusti voi aiheuttaa todellisen hyvinolon tunteen. Tämä aiheuttaa Mikalle kannabiksesta positiivisen kuvan, jonka vuoksi hän alkaa myös käyttämään kyseistä huumetta jatkossakin.

Mikan päihteiden käyttö muuttuu. Hänen koulun käyntinsä kärsii, ja samaan aikaan hänelle ilmaantuu masennusta sekä unihäiriöitä. Kannabis aiheuttaa ei-toivottuja vaikutuksia varsinkin kokemattomilla käyttäjillä. Oireita ovat esimerkiksi ahdistus ja paranoia. Kannabis voi aiheuttaa paniikkikohtauksia, harhoja, sekavuutta, epäilyttäviä mielentiloja ja masentuneisuutta. (Tietoa eri huumeista 2013.) Mika alkaa kärsiä tyypillisistä ei-toivotuista vaikutuksista, joka aiheuttaa entistä pahemman kierteen. Mika alkaa lääkittää sivuoireitaan huumeilla.

Mika ajautuu nopeasti käyttämään opiaattihuumeita suonensisäisesti. Opiaatit on luokiteltu erittäin vaarallisiksi huumausaineiksi. Niihin liittyy merkittävä yliannostuksen riski. Opiaatit toimivat huumeidenkäyttäjillä nopeasti tuottaen hyvinolon tunteen. Kyseisten huumeiden riskiä lisää yliannostuksen vaara, joka vaikuttaa elimistössä verenpaineen laskuna sekä hengityslamana. Lisäksi opiaattien koukuttavuus on hyvin suurta ja hyvin moni kärsii vakavasta riippuvuudesta. (Tietoa eri huumeista 2013.) Tarinassa ei kerrota kuinka Mika ajautuu opiaattien käyttäjäksi. Tämä onkin jätetty jälkipuintitilaisuuteen, jossa katsojien tulee pohtia, kuinka ihminen ajautuu käyttämään kovia huumeita.

Vain pieni osa kokeilijoista ja satunnaiskäyttäjistä ajautuu tapa-, ongelma-, tai riippuvuuskäyttöön. Suurimmalta osin tähän vaikuttaa se, että suuri osa kyllästyy hyvinkin

nopeasti huumeisiin. Tätä perustellaan sillä, etteivät ne ole täyttäneet niille annettuja odotuksia. Kannabis ei esimerkiksi toimikkaan niin mahtavasti kuin kaveripiirissä oli kerrottu. Suurin osa nuorista kuitenkin lopettaa käytön ammatillisen keskustelun turvin. Jossain vaiheessa myös nuoret voivat ymmärtää, että hyvä olotila on itsessä, eikä sen saavuttamiseksi tarvitse huumeita tai päihteitä. (Wikström 2009.) Näin käy Annin tapauksessa, joka pääsee irti päihdekierteestä. Mika puolestaan ajautuu videossa kokoajan pahempiin ongelmiin ja tästä seuraa vain lisää ongelmia. Valistuksellisesti oli tärkeää ottaa molemmat kannat esiin ja näin näyttää, että kaikista ei tule tunneleissa makaavia narkkareita.

Videon lopussa Anni ja Mika kohtaavat. Anni on lähihoitajana päättynyt työskentelemään teho-osastolle. Vuoronsa alussa hän menee katsomaan omaa potilastaan. Tällöin hän huomaa että Mika on joutunut hoitoon teho-osastolle. Tässä vaiheessa Anni käy läpi omaa osaansa tapahtuneesta. Hän käsittelee sitä miksi hän lähti ja jätti kaiken taakseen. Videolla ei kerrota tarkkaan kuinka Anni pääsi irti päihteiden ympäröimästä elämästään, vaan tämä jätetään jälkipuintitilaisuuteen pohdittavaksi. Tarina päättyy siihen kun Anni kertoo Mikan selviytymisen olevan epävarmaa. Videossa eikä jälkipuinnissa käsitellä mitä Annille ja Mikalle tulevaisuudessa tapahtuu, vaan jätetään jokaisen oman mielikuvituksen varaan.

Juoni oli eräs tärkeimmistä yksittäisistä prosesseista tässä opinnäytetyössä. Juoni ja sen käänteet olivat havaittavissa melko pitkälle alkuperäisessä videossa, jonka pohjalle uutta käsikirjoitusta alettiin kokoamaan. Alussa käsikirjoitus paisui hyvinkin pitkäksi ja vaativaksi toteuttaa. Eräässä vaiheessa käsikirjoitus oli jo niin laaja, että siitä olisi arvioiden saanut kasattua videon, jonka kesto olisi ollut noin 30-40 minuuttia. Sisällön tuottaminen oli haastavaa, mutta ei kuitenkaan ylitsepääsemätöntä. Voidaankin sanoa että tämän jälkeen alkoi käsikirjoituksen osalta ehkä se haastavin osuus, eli leikkaaminen. Leikkauksen tärkeimpiä piirteitä oli se että video saatiin ajallisesti mahtumaan ennakoituun 10-15 minuuttiin. Karkeasti puolet pisimmästä käsikirjoituksen versiosta leikattiin pois. Suurimpia ongelmia oli pohtia mitä käsikirjoituksesta voitaisiin pudottaa pois, että se kuvaisi mahdollisimman hyvin tapahtumia. Lisäksi ongelmaa loi myös se, että tilaaja halusi juonen selkeästi tuovan ilmi sen etteivät kaikki tapahtumat tapahtuisi hetkessä vaan pitkällä aikavälillä.

Valmiin tuotteen pituiseen sekä laajuiseen muotoon käsikirjoituksen prosessoiminen kesti noin puoli vuotta. Tämä ei ollut aktiivista työstöä, mutta kertoo sitä, että käsikirjoitusta on kasattu ja pohdittu huolella ennen kuin se päätyi työn tilaajan arvioitavaksi.

Käsikirjoitus ja videon juoni arvioiden onnistui hyvin. Juoni ja sen eteneminen saivat kiitosta vertaisilta, ohjaavalta opettajalta ja työn tilaajalta. Juonen vahvuudeksi kerrottiin jouhevasti etenevä tarina, joka ei jäänyt junnaamaan mihinkään tiettyyn osaan vaan eteni tasaisesti kuin aavikon juna kohti loppua. Lisäksi juonesta sai selkeän käsityksen Mikan ja Annin erilaisista lähtökohdista ja heidän tarinaansa vaikuttavista asioista. Juoni jättää myös avoimeksi tiettyjä asioita, jotka lisäävät erilaisia vaihtoehtoja tapahtumille. Näitä voidaankin hyödyntää, esimerkiksi jälkipuinnissa. Työn tilaajan toivoma ajan kuvaaminen onnistui ja tarinassa tuodeen usein selvästi esille aika mikä kului tapahtumien välissä. Videon lopulliseksi pituudeksi valmiina tuli hieman yli 12 minuuttia. Pituudesta tuli hyvää palautetta, koska video lyhydestään huolimatta sai esitettyä juonen kannalta konkreettiset asiat. Video toimii loistavasti valistuksen työkaluna.

5.4 Videon tekninen toteutus

Opinnäytetyön idea on suunniteltava siten, että se on mahdollista toteuttaa. Idea täytyy käsitellä realistisesti ja tuleekin pohtia miten tehdään ja miksi tehdään. Kun työ on hyvin suunniteltu voidaan karsia ideat, jotka ovat mahdottomia toteuttaa. Lisäksi tulee huomioida omat kyvyt ja taidot sekä valmiudet, joilla voidaan suoriutua idean vaatimasta työstä. (Vilkkä & Airaksinen 2010, 25-27.)

Opinnäytetyön prosessin alussa tuli pohtia, kuinka videon tekninen osio toteutetaan. Tekniseen osioon kuuluivat visuaalinen ilme, äänet, värit ja kuvat. Alkuperäinen video oli koottu digitaalisella järjestelmäkameralla otetuista valokuvista. Nämä kuvat järjesteltiin tietokoneohjelmalla yhtenäiseksi diaesityksen kaltaiseksi videoksi, johon lisättiin ääniraita taustakerrontana. Tätä peruteltiin sillä, ettei taitotaso olisi riittänyt valmistamaan niin sanottua elävän kuvan videota, joka olisi erikoistehosteisiin ja näyttäviin visuaalisiin effekteihin tottuneille nuorille ollut mitenkään uskottava. Lisäksi videon valmistaminen elävää videokuvaa käyttämällä olisi vaatinut laitteistoa ja osaamista jota tekijöillä ei ollut.

Uusi video valmistettiin samalla menetelmällä kuin alkuperäinen. Tekninen toteutus vaati tarkkaa ennakkosuunnittelua, koska otettujen valokuvien tuli sopia juonen esittämiin käänteisiin. Kaiken kuvaaminen uudestaan olisi ollut hyvin iso työ, joten uudessa videossa käytettiin alkuperäisen videon kuvamateriaalia. Alkuperäinen kuvamateriaali oli sellaisenaan täysin käytettävää uudessa videossa. Vanhaa kuvamateriaalia verrattiin videon uudistettuun

juoneen, jonka mukaan suunniteltiin millaista uutta kuvamateriaalia tarvittiin. Suunnitelmien perusteella laadittiin kuvaussuunnitelma ja aikataulus.

Valokuvissa esiintyvältä henkilöltä tulee aina kysyä lupa kuvan julkaisuun ja sen esittämiseen. Hyviin tapoihin kuuluu kertoa mihin ja miksi kuvaa käytetään. (Mediakasvatus 2012.) Kuvauksiin tarvittiin ylimääräisiä henkilöitä näyttelijöiksi. Näyttelijöiksi päätyivät vapaaehtoiset sairaanhoitajaopiskelijat, jotka tukivat projektia ja sen etenemistä. Kaikille projektiin osallistuneille kerrottiin totuuden mukaisesti, että kuvia käytetään opinnäytetyöhön tulevaan huumevalistusvideoon. Jokaiselle näyttelijälle myös kerrottiin, millaisessa roolissa hän videolla esiintyisi. Kaikki vapaaehtoiset suostuivat esiintymään videolla ja siihen, että heidät mainitaan videon lopputeksteissä.

Kuvauksia järjestettiin kolmena eri kertana, jossa paikalla oli tekijöiden lisäksi tarpeen vaatima määrä vapaaehtoisia näyttelijöitä. Kuvauksessa käytettiin käytettiin Canon EOS 7D järjestelmäkameraa 17-50mm objektiivilla ja kameraan liitettävää ulkoista salamaa. Aluperäisen videon materiaalit oli kuvattu kyseisellä kameralla, joten sen tiedettiin toimivan kyseiseen tarkoitukseen täydellisesti. Kun kuvaukset oli saatu toteutettua, alkoi materiaalin käsittely. Kuvamateriaalia yksittäisinä kuvina oli noin 500 kappaletta ja siihen lisättynä alkuperäisen videon noin 400 kuvaa. Kuvien yhteenlaskettu määrä nousi yli 900:n. Kuvat tallennettiin tietokoneen kovalevylle ja varmuuskopioitiin kahdelle erilliselle kovalevylle kuvien katoamisen välttämiseksi.

Kun kuvamateriaali oli saatu kuvattua, alkoi kuvien järjestely. Videon juonta ja kuvia verrattiin toisiinsa, ja tämän perusteella työstettiin varsinaista käsikirjoitusta. Käsikirjoitus sisälsi taustalle tulevan ääniraidan vuorosanat ja lyhyen kuvauksen tarvittavista kuvista. Käsikirjoituksen takoituksena oli saada tarkka suunnitelma siitä, mitä kuvia käytettäisiin missäkin kohtaa videota ja kuinka kauan. Kun tarkka lista käytettävistä kuvista oli valmis, alkoi kuvien työstäminen. Kuvamateriaalia muokattiin tarvittavaan muotoon kuvankäsittelyyn tarkoitetuilla Adobe Lightroom 3.6 ja Adobe photoshop CS 3 ohjelmistoilla. Lightroomilla kuvat muutettiin mustavalkoisiksi. Mustavalkoiseen toteutukseen päädyttiin koska se lisäsi videon synkkyyttä ja syvensi tunnelmaa. Mustavalkoiset kuvat olivat myös värikuvia helpompi käsitellä, sillä kuvausympäristö vaikutti paljon kuvien värimaailmaan. Mustavalkoisuudella saatiin peitettyä kuvissa olevat värierot, jotka johtuivat kulloisenkin kuvausympäristön värimaailmasta. Esimerkiksi autohallissa kuvattu kuva oli värisävyltään kylmän harmaa kun taas sisätiloissa otettu kuva lämpimän

keltainen. Värierot eivät olleet suuria, mutta kuitenkin selkesti havaittavissa ja niiden korjaaminen olisi vaatinut paljon ylimääräistä työtä.

Kuvauksissa ei käytetty käytetty meikkiä. Tarinan edetessä Mikan iho sekä silmät muokattiin näyttämään väsyneeltä sekä huonosti hoideltulta. Nämä muutokset Mikan iholle tehtiin Lightroom ohjelmalla erilaisia muokkaustoimintoja käyttäen. Lightroom ohjelmalla kuviin luotiin myös tarvittavat varjostukset kuvien tunnelman parantamiseksi. Lopulliseen kuosiinsa kuvat muokattiin Photoshop ohjelmistolla, joka on ammattilaisten laajasti käyttämä kuvanmuokkausohjelmisto.

Valokuvissa selkeästi tunnistettavan henkilön kuvaa ei saa käyttää mainos ja markkinointimateriaalissa ilman henkilön lupaa. Kuvan julkaisijalla on vastuu kuvan julkaisusta, sekä sen käytöstä. (Mediakasvatus 2012.) Photoshop ohjelmalla kuvista poistettiin esimerkiksi tuotemerkit. Kuvissa oli esillä erilaisia valmistajia, esimerkiksi olutmerkkejä ja vaatteissa olevia logoja. Logot poistettiin koska, videoon ei haluttu eri tahoja näiden tietämättä. Tässä sovellettiin samaa käytäntöä kuin yksityishenkilönkin kohdalla. Merkit ja logot poistettiin niin kutsutulla kloonaus työkalulla kadottaen merkin kokonaan näkyvistä. Toinen vaihtoehto olisi ollut käyttää tosi-tv ohjelmistakin tuttua sumentamista, mutta tämä olisi tehnyt videon ulkoasusta suttuisen ja sumentamisen arveltiin kiinnostävän turhaa huomiota epäolennaisiin asioihin. Photoshop ohjelmistolla kuviin tehtiin tarvittavia muutoksia myös taustojen osalta. Joissakin kuvissa tausta ei soveltunut käytettäväksi kuvassa sellaisenaan, vaan kuvassa esiintyneet näyttelijät irroitettiin vallitsevasta taustasta ohjelman avulla ja liitettiin uuteen taustaan. Kaiken kaikkiaan yksittäisiä kuvia valmiissa videossa on noin 70. Kuvat vaativat eritasoisia muokkauksia: 5 minuutin käsittelystä 4 tunnin käsittelyihin.

Musiikkiin ja sen julkaisemiseen liittyy tekijänoikeudet. Tekijänoikeudet syntyvät välittömästi kun teos tehdään, eikä siltä edellytetä muita suojauskäytäntöjä. Tekijällä on oikeus päättää missä yhteydessä hänen tuotostaan käytetään ja milloin sitä saa julkaista. (Tekijänoikeus 2013.) Videoon vaati myös työstämistä ääniraidan suhteen. Alkuperäisessä videossa äänimaailma perustui tarinan Mikan ja Annin rooleissa tarinaa kertoviin ääninäyttelijöihin sekä Unelmien sielunmessussa esiintyvään Clint Mansellin säveltämään ”Lux Aeterna” kappaleeseen. Valitettavasti videossa ei voitu käyttää kyseistä kappaletta ilman lupaa tekijänoikeuksien vuoksi. Luvan saamista kansainvälisesti hyvin tunnetulta säveltäjältä pidettiin epätodennäköisenä, joten idea haudattiin. Alkuperäisen suunnitelman mukaan

videoon olisi tullut taustamusiikkia. Taustamusiikin hankkiminen videoon luvallisia reittejä pitkin osoittautui hyvin vaikeaksi jättylääksi, joten videon taustamusiikista luovuttiin jo alkumetreillä. Jälkikäteen ”Lux Aeterna” kappaletta soviteltaessa videon taustalle kokeilumielessä, todettiin taustamusiikin vaikuttavan tarinaan kuuluvuuteen, joten taustamusiikin puute ei ollut suuri menetys.

Videon ääniraita päädyttiin kasaamaan tarinan kertojien vuorosanoista. Käsikirjoituksessa esiintyvät vuorosanat äänitettiin yhden päivän aikana kotiäänityksellä. Ääninäyttelijöitä tarvittiin kaksi. Mikan rooliin mies ja Annin rooliin nainen. Mikan äänenä toimi toinen opinnäytetyön silloisista tekijöistä ja Annin rooli äänitettiin vapaaehtoisella sairaanhoitajaopiskelijalla. Äänityksessä käytettiin Audacity ohjelmistoa, joka on ilmainen kaikkien saatavissa oleva yksinkertainen äänenmuokkaus ohjelma. Ääninäyttelijät lukivat omat osuutensa vuorosanoista, jotka äänitettiin kotikäyttöön tarkoitetulla karaoke mikrofoniin. Äänitykseen käytettiin päivä, jona aikana tarina äänitettiin useaan otteeseen. Useampi otte nauhoitteesta paransi ääniraidan laatua, jolloin yksittäiset virheet puheessa voitiin korvata toisella, puhtaasti suoritettulla äänitteellä. Kun äänitys oli suoritettu siirryttiin äänen muokkaamiseen sekä leikkaamiseen. Kotiäänityksellä ääniraidan taustalla ilmeni voimakasta kohinaa, joka selkeästi häiritsi ääniraidan kuuntelua. Kohina poistettiin käyttämällä Audacityn kohinanpoisto-työkalua. Tällä taustalla esiintyvä kohina saatiin poistettua kokonaan mutta tämä vaikutti ääniraidalla puhutun äänen tiettyihin ääniteisiin, esimerkiksi S-kirjaimiin. Kuitenkin vaikutusta voitiin pitää huomaamattomana ja sen verran pienenä, ettei se vaikuttaisi liiallisesti ääniraidan laatuun. Lopuksi Audacitylla muokattiin lopullinen ääniraita yhdistämällä eri nauhoitteet toisiinsa ja laatien vuorosanojen väliin sopivat tauotukset, jotta tulevat kuvat voitaisiin esittää sopivassa järjestyksessä videon aikana.

Lopullinen video tehtiin tietokoneen Windows 7-käyttöjärjestelmän mukana tulevalla Windows movie maker ohjelmistolla. Ohjelmisto on yksi käyttöjärjestelmän perustyökaluista, ja on suunniteltu lähinnä käyttäjien omien kotivideoiden muokkaamiseen ja käsittelyyn. Kuitenkin se oli sopivin ja helppokäyttöisin ohjelma valmistaa yksittäisistä valokuvista ja ääniraidasta muodostuva video. Ääniraita lisättiin ohjelmistoon, jonka jälkeen yksittäiset valokuvat siirrettiin yksitellen omille paikoilleen videon aikajanalla. Tässä vaiheessa suoritettiin vielä yksittäisiä äänen ja kuvan muokkaus toimenpiteitä, joilla videosta saatiin sujuvasti etenevä. Kuvien väliin lisättiin häilytys efekti, jolla kuva saatiin vaihtumaan pehmeästi ja joustavasti, äkillisen ja terävän vaihtumisen sijaan. Tämä lisäsi kokeilujen perusteella selkeästi videon katsomisen mukavuutta. Jokaiselle kuvalle määriteltiin tarkasti

missä kohdassa videota se näkyisi ja kuinka kauan. Tämä vaati hyvinkin paljon tarkkaa työstöä ja karkeasti valmiin videon valmistumisnopeus tässä prosessin osassa oli noin 1 minuutti valmista videota yhtä työtuntia kohden. Ohjelmistolla lisättiin videon loppuun myös lopputekstit, jossa ääninäyttelijät sekä kuvissa esiintyvät henkilöt olivat erikseen nimettyinä. Lisäksi lopputeksteissä mainittiin kyseessä olevan Kajaanin ammattikorkeakoulun opinnäytetyön vuodelta 2013, ja että se on toteutettu yhteistyössä Kajaanin kaupungin kanssa sekä opinnäytetyön tekijän nimi. Viimeisessä ruudussa kütettiin kaikkia videon tekoon osallistuneita.

Kun video oli valmis, tehtiin siitä ohjelman avulla varsinainen videotiedosto. Videotiedoston muodoksi tuli wmv (windows media video). Kyseinen tiedostomuoto toimii yleensä kaikissa nykyisissä audiovisuaalisissa laitteissa moitteettomasti. Videon toimiminen oli videon levityksen kannalta tärkeä seikka. Videon kuvanlaatu asetettiin tasoon 1080p eli teräväpiirtovideoksi, koska nykyään kaikki laitteet toistavat teräväpiirtovideota ja sen ääntä. Videota ei valmisteta mihinkään kiintään muotoon esimerkiksi CD-levylle, vaan se luovutetaan sähköisenä tiedostona työn tilaajalle sopimuksen mukaisesti.

5.5 Videon jälkipuinti

Jälkipuintikaavaketta (LIITE 2) alettiin työstämään yhtäaikaan videon käsikirjoituksen kanssa. Tarkoituksena oli synkronisoida jälkipuintikaavake videon juonen kanssa, jolloin jälkipuinti tilaisuus olisi looginen esitetyn videon kanssa. Jälkipuintikaavakkeen tarkoituksena on antaa tukea ja opastusta videota esittävälle henkilölle.

Valistajan on tärkeää tuntea itsensä ja suhtautumisensa huumeisiin. Kukaan ei osaa selkeästi ohjeistaa mitä pitää sanoa ja mitä ei saa sanoa. Valistajan tulee olla perillä asioista, joita hän käsittelee. Tärkeää onkin muodostaa perusteltuja näkemyksiä ja katsoa asiaa laaja-alaisesti. (Soikkeli 2002, 9-8.) Kaavakkeen alussa käsitellään videon esittämiseen liittyviä seikkoja. Ohjeissa painotetaan valmistumaan videon esitykseen katsomalla itse video ja käymällä läpi jälkipuintikaavakkeen kysymykset. Lisäksi esittäjän tulee itse pohtia mitä kysymyksiä video aiheuttaa hänessä ja lisäksi millaisia kysymyksiä ja tunteita video voi nuorella herättää. Näin videon esittäjä pääsee itsekkin sisälle videoon. Nuorten reaktioita ja kysymyksiä on mahdollista ennakoida täysin tarkasti. Tämä asia korostaa videon esittäjän ammattitaitoa ja vuorovaikutustaitoja.

Keskustelussa käytettävän tilan tulee olla häiriötön ja rauhallinen. Mahdollisia keskeytyksiä ennaltaehkäistään esimerkiksi sulkemalla puhelimet. Tilan tulee olla katseilta suojassa. Aikaa on varattava riittävästi, jotta käsiteltävä asia saadaan käsiteltyä kunnolla. Kuitenkaan ylimääräisiä taukoja ei tule pitää. (Hammarlund 2001, 114.) Kaavakkeella annetaan ohjeeksi varata videoon ja jälkipuintiin aikaa noin 45 minuuttia. Lisäksi tila, jossa video esitetään tulee olla rauhallinen ja sellainen että videon voi esittää koko ryhmälle. Esimerkiksi istumapaikkoja tulee olla riittävästi ja kaikkien tulisi nähdä video hyvin. Lisäksi videon tekninen toimivuus tulee tarkastaa ennen esitystä. Ennen esitystä ryhmälle tulee antaa ohjeet jossa kerrotaan että video voi järkyttää ja ahdistaa. Lisäksi ryhmälle annetaan ohjeet että videon esityksestä voi poistua, jos tuntee ettei sitä voi katsoa loppuun. Tiedossa on, että video aiheuttaa nuorissa pelkoa ja ahdistusta, eikä videon tarkoitus ole aiheuttaa traumaattista muistoa pitämällä nuorta väkisin videon katselussa.

Keskustelun aluksi vetäjä antaa kaikille puheenvuoron. Tämän puheenvuoron on tarkoitus toimia avauksena keskustelulle. Jokainen saa kertoa miten itse on kokenut tapahtuman. (Hammarlund 2001, 115) Videon esityksen jälkeen kaikki videon katsoneet henkilöt mukaanlukien opettajat, aikuiset, videon esittäjä itse kertoo mikä hänelle jäi mieleen videosta. Lisäksi jokaisen tulee kertoa yksi tunne jonka video hänessä herätti ja mikä sen aiheutti. Näin ryhmä saa hengähdystauon videon esityksen jälkeen helpohkon tehtävän muodossa ja ryhmä pääsee ”maistelemaan” toistensa mielipiteitä videosta ja sen aiheuttamista tunteista.

Kun tapahtunut on käyty läpi osallistuneiden kanssa, voidaan video käydä syvällisemmin läpi. Keskustelua voidaan ohjata erilaisilla kysymyksillä, tukien keskustelua aiheesta. Vetäjän tulee huolehtia siitä, että keskustelu pysyy asiallisena ja aiheessa. Tarvittaessa vetäjän tulee ohjata keskustelu takaisin oikealle radalle (Hammarlund 2001, 112-115) Ensimmäisen kierroksen jälkeen aloitetaan vapaamuotoinen keskustelu ryhmän kanssa. Kaavakkeelle on laadittu valmiiksi kysymyksiä videosta ja huume-aiheesta yleensä. Tarkoituksena kysymyksillä on olla apuvälineinä keskustelun ohjaamiseen. Ryhmästä riippuen keskustelu voi tapahtua valmiiden kysymysten pohjalta, mutta mikäli ryhmä on aktiivinen, voi se keskustella videosta ja aiheesta omalla painollaan. Ohjeissa kuitenkin kehoitetaan pysymään asiassa ja eritoten kunnioittamaan toisten mielipiteitä.

Valmiiksi annetut aiheet käsittelevät pääosin videon juonellisia tapahtumia ja sitä mitä mieltä nuoret niistä ovat ja mitä he luulevat tapahtuneen kohdissa, joissa juoni ei kerro tapahtunutta tarinaa. Hyvänä esimerkkinä se kuinka Anni pääsi irti huumepepiireistä ja pääsi aloittamaan

uuden elämän. Aiheissa käsitellään myös aiheeseen liittyviä ulkopuolelta tulevia kysymyksiä kuten: Miten voit kieltäytyä jos sinulle tarjotaan huumeita? Lisäksi pohditaan keinoja hankkia hyvää oloa muuten kuin huumeiden avulla. Yhteensä kysymyksiä on 11 ja ne on valikoitu alunperin 30 kysymyksen joukosta, jotka kaavaketta varten tehtiin. Samoin kuin videon käsikirjoitus tuli jälkipuintikaavake saada sopivalle tasolle ja välttää yliampumista kysymysten määrässä.

Jälkipuinnin lopuksi tilaisuudesta käydään yhteenveto. Yhteenvedossa käydään tiivistetysti läpi esille nousseita asioita. Tarvittaessa voidaan keskustella seuraavasta kokouksesta, jos tällaista tulee. Tärkeää on myös antaa mahdollisuus yksilölliseen keskusteluun ja tilanteen läpikäymiseen. (Hammarlund 2001, 120.) Tilaisuuden lopuksi jokainen tilaisuuteen osallistunut kertoo mitä hän oppi tästä kokemuksesta. Osallistujille tarjotaan myös mahdollisuutta jäädä keskustelemaan kahdenkesken, jos osallistuja tuntee että tällaiselle on tarvetta. Kahdenkeskiseen keskusteluun tulee saada ainakin ne, jotka poistuivat kesken esityksen. Kahdenkeskisellä keskustelulla ennaltaehkäistään videon aiheuttamia negatiivisia tunteita ja kokemuksia.

5.6 Tuotteen laadun varmistaminen

Tuotteiden laadun varmistaminen sosiaali- ja terveysalalla on tärkeää, koska tuote koskettaa monia tahoja. Laadusta ovat kiinnostuneet esimerkiksi alan ammattilaiset ja tuotteen kohderyhmä, joiden kannalta on tärkeää että tuote on laadukas. Tuotteen tulee vastata käyttäjäryhmän tarpeita ja täyttää siihen kohdistuneet odotukset. Laadukas tuote on kilpailukykyinen ja siitä nousee esille vain vähän kielteistä palautetta ja korjausehdotuksia. (Jämsä & Manninen 2000,127.) Video ja jälkipuintikaavake testattiin Kajaanin kaupungin liikunta- ja nuorisopalvelujen tiloissa Vanhalla vesilaitoksella 17.10.2013. Tilaaajan yhteyshenkilön vastuulla oli järjestää tilat sekä ryhmä, joka osallistuisi testaukseen. Testausryhmässä oli mukana viisi 14-vuotiasta, 4 tyttöä ja 1 poika. Ennakkotietoina ryhmästä oli, ettei heillä ollut juurikaan taustalla huumevalistusta tai teoriatietoa huumeista. Lisäksi yhteyshenkilö arvioi, ettei ryhmällä olisi päihdetaustaa korkeintaan kuin tupakan kokeilun osalta. Olikin tärkeää saada testattua tuote juuri kohderyhmällä, jotta sen toimivuus voitaisiin todeta käytännössä.

Tutkimuksen kohteena olevien henkilöiden tulee olla tietoisia siitä, että he ovat tutkimuksen kohteena. Lähtökohtana on ihmisarvon ja itsemääräämisoikeuden kunnioittaminen. Lisäksi tutkimukseen osallistuvalla tulee kertoa tutkimuksen sisällöstä ja tarkoituksesta. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 25.) Testausryhmä orientoitiin tilaisuuteen ja kerrottiin että kyseessä on uuden huumevalistusvideon ja siihen liittyvän jälkipuinnin testaus. Ryhmälle kerrottiin, että nuorten nimet eivät tule ilmi missään vaiheessa. Ainoastaan ikä ja sukupuoli kerrotaan. Nuoret hyväksyivät tämän ja tilaisuus aloitettiin. Ryhmälle kerrottiin ohjeiden mukaan, että näytettävä video voi pelottaa tai ahdistaa. Lisäksi kerrottiin mahdollisuudesta poistua kesken videon esityksen.

Video näytettiin television kautta vesilaitoksen aulassa. Teknisesti video toimi hyvin. Aulassa oli paljon muuta samanaikaista toimintaa, joka sotki hieman videon esitystä ja osaltaan vaikutti alussa ryhmän keskittymiseen negatiivisesti. Testiryhmä keskittyi kuitenkin yllättävän hyvin videoon. Ryhmä katseli videon keskittyneesti ja selvästi tunteikkaasti. Videon esityksen aikana yksikään ryhmän jäsenistä ei poistunut paikalta.

Videon esityksen jälkeen oli jälkipuinti. Ensimmäisen kysymyksen perusteella nuoret kuvasivat tunteitaan pelokkaiksi ja epävarmoiksi. Jälkipuintikeskustelu käytiin läpi ohjeiden mukaan. Nuoret vastailivat esitettyihin kysymyksiin asiallisesti ja vastauksista oli havaittavissa, että he olivat keskittyneet juoneen. Joissain välissä keskustelu uhkasi laantua, eikä ryhmä osallistunut keskusteluun, mutta herättelyllä ja kyselemällä ryhmä saatiin osallistumaan jälkipuintiin.

Haastattelu on tiedonkeruumenetelmä, jossa ollaan suorissa vaikutuksessa kielellisesti tutkittavan kanssa. Haastattelun hyöty tulee sen joustavuudesta ja sitä voidaan käyttää erilaisissa tilanteissa. (Hirsjärvi ym. 2009, 204-205.) Tuotteen testauksessa käytettiin haastattelua, jolla saatiin tietoa kohderyhmän mielipiteistä tuotteita kohtaan. Haastattelu oli luonteva valinta kerätä tietoa kohderyhmältä tuotteen toimivuudesta. Jos tietoa olisi kerätty esimerkiksi kyselykaavakkeella, olisi aineiston analysoimiseen kulunut kohtuuttoman paljon aikaa ja lisäksi katsottiin, että nuorten kanssa parasta palautetta saataisiin haastattelulla. Kun tilaisuus oli saatu päätökseen esitettiin nuorille kysymyksiä tuotteen luotettavuuden arvioimiseksi.

Nuorten haastattelu järjestettiin teemahaastattelulla. Teemahaastattelussa aihepiiri on tiedossa, mutta kysymyksillä ei ole selkeää muotoa tai järjestystä. Teemahaastattelulla on

helppoa saada vastaukset kvantitatiiviseen- eli määrälliseen muotoon.(Hirsjärvi ym. 2010, 208.) Haastattelussa kysyttiin nuorilta yksinkertaisia kysymyksiä, koskien videota ja jälkipuintia. Näin saatiin luotettava kuva siitä, kuinka nuoret suhtautuivat tuotteisiin, sekä miten se vaikuttaisi heidän ajatusmaailmaansa huumeista.

Ensimmäinen kysymys koski sitä oliko video ryhmäläisistä aidon ja uskottavan oloinen. Viidestä nuoresta viisi vastasi videon olleen aidon ja uskottavan oloinen. Nuoret olivat yhtä mieltä myös siitä, että vaikka kyseinen tarina oli fiktiivinen, voisi se tapahtua heidän mielestään myös tosielämässä.

Toisena kysymyksenä oli, että vaikuttiko videon katsominen ja jälkipuinti asenteisiinsa huumeita kohtaan. Kaikki ryhmäläiset vastasivat videon ja jälkipuinnin vaikuttaneen asenteisiin huumeita kohtaan. Ylimääräisenä tarkentavana kysymyksenä kysyttiin, että vaikuttiko video positiivisesti vai negatiivisesti huumeiden käyttöä kohtaan. Kaikkien mielipide oli, että video vaikutti heidän asenteisiinsa kielteisesti huumeiden käyttöä kohtaan.

Kolmas kysymys koski videon ja jälkipuinnin toimivuutta osana nuorten huumevalistusta. Nuoret kokivat, että video ja jälkipuinti toimivat nuorten huumevalistuksessa. Lisäksi nuoret toivoivat, että tämänkaltaisia tilaisuuksia järjestettäisiin heidän koulussa.

Testausta voidaan pitää onnistuneena siitä huolimatta, että esityksen aikana taustalla oli useita häiritseviä tekijöitä. Täytyy myöntää, että alussa piinasi epäusko, koska ryhmällä oli vaikeuksia keskittyä videoon häiriötekijöiden vuoksi. Kuitenkin ryhmäläiset saivat karistettua ympäristössä tapahtuvat asiat mielestään ja pystyivät keskittymään videoon. Videon aikana tyttöjen silmissä näkyneet ”vesikierteet” ja ajoittaiset silmien peittämiset kertoivat siitä, että video oli tunteita herättävä ja mieleen painuva.

Jälkipuinnin aikana ryhmän kireys ja tunnetilat tasoittuivat silmiinnähtävästi ja video toimi erittäin hyvänä keskustelun avauksena. Ryhmän keskustelussa näkyi selvästi se, ettei heillä ollut juurikaan tietoa huumeista, ja osa asioista jäi hieman irrallisiksi kokonaisuuksiksi. Tämä tukee sitä, että videon ja jälkipuinnin tulisi olla yksi työkalu huumevalistuksen työkalupakissa. Kävimme testaus tilaisuuden päätteeksi keskustelun tilaajan ja paikalla olleen aikuisen harjoittelijan kanssa. Tilaaja oli tyytyväinen tuotteeseen ja kertoi, että se tulee olemaan jatkossa osana heidän huumevalistusta. Tilaaja pahoitteli testauksessa ollutta taustahäiriötä, mutta pohdimme, että jos nuoret jaksoivat taustahäiriöstä huolimatta keskittyä videoon, oli sen pakko olla mielenkiintoinen ja huomiota herättävä.

6 POHDINTA JA ARVIOINTI

6.1 Luotettavuus

Luotettavuus on eräs tieteellisten tutkimusten tärkeimmistä asioita, jolle työ perustuu. Arviointia voidaan suorittaa erilaisten kriteerien pohjalta riippuen siitä millainen työ on kyseessä. (Hirsjärvi ym. 2005, 216-217.) Kyseessä oli toiminnallinen opinnäytetyö, jonka tuotteena syntyi video ja jälkipuintikaavake. Lisäksi opinnäytetyöhön kuului teoreettinen osio, jossa on käytetty saatavilla olevaa tutkimustietoa. Tällä tavoitellaan tietoa, jolla voidaan perustellusti rajata, kehittää, uudistaa, luoda sekä täsmentää tuotetta paremmin käyttöön soveltuvaksi. (Vilka 2012.)

Opinnäytetyössä on tärkeää käyttää luotettavia materiaaleja ja lähteitä, ja kyetä myös arvioimaan näitä (Vilka & Airaksinen 2003, 97). Teoriaosuudessa käytetyt materiaalit ovat hankittu pääosin luotettavista lähteistä. Huumausaineita koskevassa osiossa lähteinä oli hoito- ja lääketieteen kirjallisuus, THL:n tutkimukset, artikkelit ja erilaiset päihdeinfoa tarjoavat palvelut. Kriittisen arvioinnin seurauksena useita lähteitä, johtuen mielipiteistä, poliittisista asenteista ja yksipuolisesta tarkastelusta, karsiutui teorian hakuvaiheessa. Huumeita koskevaa teorialtietoa oli runsaasti saatavilla ja se oli pääosin vastatuotettua. Huumeiden teoriaosuus rajautui huumeiden perusteisiin, käytön aloitukseen sekä palvelujärjestelmän osuuteen. Tämä palveli opinnäytetyön tarkoitusta ja tuki opinnäytetyön ajankohtaisuutta.

Käsiteltävää aihepiiriä ja ilmiötä voidaan tarkastella useasta näkökulmasta. Kun aihetta on tutkittu aikaisemmin, on siitä tarjolla monenlaista lähdeaineistoa. Nämä aineistot voivat olla hyvinkin erilaisia ja niiden saamiseen on käytetty erilaisia menetelmiä. Huomiota tulisi kiinnittää varsinkin tiedonlähteen auktoriteettiin ja uskottavuuteen, sekä lisäksi lähdeaineiston ikään. (Vilka & Airaksinen 2003, 72-73.) Valistuksen teoriaosuudessa käsiteltiin valistusta ja sen historiaa tähän päivään. Lisäksi teoriaosuudessa perusteltiin kohderyhmää jolle huumevalistusta tulisi suunnata. Osio tuki opinnäytetyön tavoitetta suunnitella huumevalistusvideo ja jälkipuintikaavake juuri nuorille. Valistus on nykyisellään murroksessa, jossa kieltäminen ja ”sormella heristely” on jäämässä varjoon. Tämän vuoksi ajantasaista tutkimustietoa, jossa valistuksessa tehdään kasvatusta, oli hankala löytää. Lisäksi teoriaa videon käytöstä valistuksessa oli vähän tarjolla ottaen huomioon sen, kuinka paljon

niitä on käytetty. Tämä voi johtua siitä, että videoita harvoin tehdään osana tieteellistä tutkimusta, ja ne tuotetaan lähinnä erilaisten toimijoiden ja järjestöjen kesken. Videon teoriaosuus on kasattu eri lähteistä käyttäen myös muiden alojen, kuten mainonnan ja markkinoinnin, teoriaa. Jälkipuintikaavakkeen teoriaosuutta vaivasivat videon kaltaiset teorialiedon puutteet. Jälkipuinti, eli debriefing, on enemmän psykologian puolella käytetty menetelmä käytäessä läpi järkyttäviä asioita ja tapahtumia. Teoriaosuuden pohjalta syntyi opinnäytetyön tuote, joka palvelee tarkoitustaan ja on täsmennetty käyttötarkoitukseensa.

Luotettavuutta lisää prosessin ja tuotteen onnistumisen arviointi. Luotettavuuden kannalta on tärkeää, että palautetta saadaan asiantuntijoilta ja kohderyhmältä, jotta arvioinnista ei muodostuisi pelkästään tekijän käsitys oma tuotteen toimivuudesta. (Vilka & Airaksinen 2003, 97). Työn tilaajaksi valikoitui Kajaanin kaupungin liikunta- ja nuorisopalvelut. Tilaaja järjestää huumevalistustilaisuuksia Kajaanin alueen yläkouluissa, joiden yhdeksi osaksi opinnäytetyön tuotteena syntyneet video ja sen jälkipuintikaavake päätyivät. Videota ja jälkipuintikaavaketta valmistaessa käytettiin apuna aiheeseen liittyvää teoriaa, jolla perusteltiin videon tapahtumia ja jälkipuinnissa keskusteltavia asioita.

Tutkimus ja kehittämistoiminnasta puhutaan usein samana asiana. Näillä asioilla on kuitenkin selkeä ero. Tutkimuksessa vastatetaan tutkimuskysymyksiin käytössä olevia tutkimusmenetelmiä käyttäen. Tutkimuksessa kriteereinä tiedon luotettavuuteen perustuu tutkimusmenetelmää ja luotettavuus. Puolestaan kehittämistoiminnassa keskeiseksi asiaksi muuttuu tiedon käyttökelpoisuus. Tämä mahdollistaa esimerkiksi sen, että kokemustieto voidaan arvioida samalle tasolle tieteellisen tiedon kanssa. (Toikko & Rantanen 2009, 156.)

Tieto, joka on hankittu tutkimuksen avulla on vain yksi muoto tiedonhankinnassa. On olemassa myös arkielämän tietoa, joka on syntynyt päättelyllä. Arkielämän tiedon avulla ratkaisemme ongelmia ja se ohjaa totuttua toimintaa. Tähän kuuluvat havainnoinnilla sekä kokemuksilla hankittu tieto sekä auktoriteetiltä, esimerkiksi henkilöiltä, saatu tieto. (Hirsjärvi ym. 2009, 18). Video perustuu fiktiiviseen tarinaan, jossa juonta ja tapahtumia on kehitetty intuitiolla ja luovalla työllä. Videon osalta oli hankaluuksia perustella tehtyjä asioita ja tarkka analysointi videosta teorian puolesta oli hankalaa. Samankaltaisia ongelmia oli myös jälkipuintikaavakkeen teoriaosuudessa. Tuotteet valmistuivat asteittain ja prosessin edetessä käytettiin työn tilaajan, ohjaavan opettajan, sekä prosessin ulkopuolella olleiden henkilöiden asiantuntijuutta. Tämä osaltaan paikkasi myös opinnäytetyön teoriaosuuden vaatimattomuutta aiheesta. Lisäksi valmiit tuotteet testattiin videon kohderyhmällä – nuorilla.

Nuorten antama palaute videosta ja jälkipuintikaavakkeesta oli positiivista ja kannustavaa. Testiryhmä halusi videon ja jälkipuintikaavakkeen laajempaan käyttöön nuorten keskuudessa.

Opinnäytetyö oli vahvasti työelämälähtöinen ja sen tuotteet rakennettiin työelämän käyttöön. Työn tilaaja oli tyytyväinen tuotteeseen ja sen toimivuuteen ja tuote otettiin avosylin vastaan. Työn tilaaja oli tuotteen valmistumisprosessin aikana ajantasalla ja pystyi tehokkaasti vaikuttamaan rakenteeseen ja laatuun. Tämä vaikutti erittäin paljon siihen, että tuotteesta tuli työelämän tarpeita vastaava ja laadukas.

Työn tilaaja suunnitteli jatkossa käyttävänsä videota ja jälkipuintikaavaketta nuorten huumevalistuksen lisäksi vanhempainilloissa. Tilaaja suunnitteli myös kokeilevansa erilaisia variaatioita videon esitykseen ja jälkipuintiin liittyen. Näin tilaaja pyrkii saamaan tuotteesta parhaimman tuloksen osana valituksen kokonaisuutta. Tuotteen jatkokehittelystä nousi mahdollisia jatkotutkimusaiheita, joilla kartoitettaisiin videon ja jälkipuinnin toimivuutta sekä sen eri käyttömahdollisuuksia tulevaisuudessa.

Arvioidessani itse opinnäytetyön luotettavuutta ja prosessia olen erittäin tyytyväinen tuotteeseen ja sen toimivuuteen. Teorian kerääminen ja sen saaminen esille opinnäytetyöhön oli taas hieman haastavampaa. Opinnäytetyölle löytyi joiltakin osa-alueilta tukevaa teoriaa riittävästi, mutta esimerkiksi valistusvideosta ja sen käytöstä tietoa oli suppeasti. Lisäksi teorialietoa puuttui siitä, millainen videon tulisi olla. Teoria puoltaa kuitenkin videon ideaa toimia ajatuksia ja keskustelua herättävänä osana, jollaiseksi se myös valmistuikin. Itsessään videon juonen ja sen jälkipuinnin valmistukseen osallistui työn tilaaja, jolla oli kokemustietoa asiasta. Tällä voidaankin perustella videon luotettavuutta teoriassa. Puolitoista vuotta videota työstettyäni se oli viimein valmis. Silloin koin uskon puutetta siihen mitä ja miksi olin tehnyt. Esitin valmista videota sekä jälkipuintikaavaketta useille ihmisille, työn tilaajalle ja ohjaavalle opettajalle. Saatuaani loistavaa palautetta opinnäytetyön tuotteesta olin edelleen epävarma sen toimivuuden suhteen. Testaustilaisuudessa nähtyäni yhden 14-vuotiaan tytön peittelevän liikkutuneisuuttaan, koin tunteen, että se toimii sittenkin. Lisäksi tilaisuudessa saamani palaute loi uskoa siihen, että olin saanut aikaan sen mitä olin halunnut tehdäkin - ehkä vähän parempaakin. Minulla oli pakonomainen ajatus siitä, että opinnäytetyöni on luotettava vasta siinä vaiheessa, kun edes se yksi nuori pysyy sen vaikutuksen avulla erossa huumeista.

6.2 Eettisyys

Se, mitä miellämme eettisyydellä, kertoo siitä mikä on pahaa tai hyvää. Mitä pitää tehdä tai mitä pitäisi jättää tekemättä. Puntaroimme myös kiellettyjä ja sallittuja asioita sekä velvollisuuksiamme. Eettisesti hyvä opinnäytetyö vaatii siinä käytettävän hyvää tieteellistä käytäntöä. Tähän kuuluvat muun muassa rehellisyys, oikeaoppinen lähteiden käyttö ja ihmisen kunnioittaminen. On tärkeää pohtia työn eettisiä kysymyksiä jotka ovat opinnäytetyön tärkeitä arvoja. (Hirsjärvi ym. 2009, 25-27.) Opinnäytetyö on tehty lähdemateriaalia kunnioittaen esittäen niiden alkuperän ja tekijät.

Eettiset kysymykset on aina huomioitava prosessin etenemisen yhteydessä ja ne tulee käsitellä ja huomioida (Hirsjärvi ym. 2009, 23). Pelkästään opinnäytetyön aiheen valinta on eettinen kysymys. Huumevalistus on yleisesti hyväksytty asia ja sitä käytetään paljon nuorten keskuudessa. Eettisesti aihe kestää yleiset normit, mutta pohdintaa aiheutti tuotteen suunnittelu ja toteutus. Aiheena huumeet eivät ole kevyesti käsiteltävä aihe. Huumeet ovat vakava asia ja ne ovat tuhonneet useita ihmiselämiä. Videon avulla kerrottiin nuorille todunden tuntuisesti tarina kahdesta nuoresta huumeiden käyttäjästä. Huumeita käyttävien ihmisten maailmassa väkivalta, rikollisuus ja paha olo näyttäytyvät suurelta osin heidän elämässään. Pohdintaa aiheuttikin se, millaisia asioita videon juoneen voisi laittaa ja mitä siihen ei todellakaan tule laittaa. Kohderyhmänä olivat 13-17 vuotiaat nuoret, joille video suunnattiin. Ikähaarukka on kohtuullisen suuri ottaen huomioon kasvamisen ja kehittymisen kyseisessä iässä. Kuitenkin tämä on ikä, jossa tutkimusten mukaan saadaan paras ennaltaehkäisevä vaikutus huumeiden käytön kokeilujen välttämiseksi.

Prosessin aikana pohdintaa herätti useampi kysymys. Kohderyhmän ikähaarukka pudotti pois mahdollisuuden esittää videossa väkivaltaa tai seksiä. Nämä olivat helppoja asioita siinä mielessä, ettei niitä ollut pakko laittaa videoon. Eettiset ongelmat kasaantuivat työn puolesta lähinnä huumeiden käytöstä. Kävin eettistä keskustelua työn tilaajan, ohjaavan opettajan ja ulkopuolisten henkilöiden kanssa videolla esiintyvistä asioista. Videolla alussa kuvataan huumeita lähinnä positiivisissa merkeissä ja tarinan henkilöt käyttävät niitä mielellään. Tämä herättikin paheksuntaa useassa katsojassa. Loppua kohti videon asenne huumeita kohtaan kuitenkin muuttuu negatiiviseksi ja ehkä pelottelevaksi. Negatiivinen kuva huumeista vie alussa esiintyneen positiivisen kuvan huumeista loppua kohti hyvinkin raadolliselle tasolle. Tämä asia esiintyy videolla niin vahvasti, ettei se jätä positiivista kuvaa huumeista. Videon

katsoijat ihmiset olivat sitä mieltä, että video antaa realistisen kuvan huumeista ja niiden käytön seurauksista. Tätä voitiin pitää eettisesti hyväksyttävänä ja koska huumeiden käyttö näkyi videolla niin vahvasti, oli tärkeää kuvata se mahdollisimman realistisesti. Pohdintaa aiheutti yksittäisenä tilanteena myös automurto. Murtautuminen autoon oli realistinen ja eettisesti sallittava tapa kuvata huumemaailmassa esiintyvää rikollisuutta. Tämä rikollisuus sulki pois esimerkiksi ryöstössä tapahtuvan väkivallan näyttämisen, joka taas arvioituna olisi ollut epäeettistä näyttää.

Pohdintaa aiheutti suuremmassa mittakaavassa videon synkkyys ja sen pelottava luonne. On totta, että peloittelu ja säväyttäminen ovat eettisesti hyvin hankalia kysymyksiä. Videon osalta tässä aiheessa liikutaan sallittavuuden rajamailla. Huumeidenkäytön maailma ei kuitenkaan ole mikään ruusuinen, vaan arkista todellisuutta monille ihmisille. Siksi video kuvasi mahdollisimman tarkasti huumeiden käytön maailmaa, josta kuitenkin oli karsittu pois epäeettinen ja asiaton nuorille sopimaton materiaali.

Eettisyyttä pohtiessa jälkipuintikaavake nousee erittäin suureen arvoon. Kaavakkeella ohjataan ennen videon esitystä kertomaan kohderyhmälle, että video voi järkyttää ja katsojalla on mahdollisuus poistua kesken videon. Videon jälkeen suoritettava jälkipuinti on tärkeä osa eettisyyttä. Videota tuskin olisi voinut tehdä yksittäisenä tuotteena, joka olisi esitetty ilman asiallisia ohjeita. Jälkipuinnissa jokaisella katsojalla on mahdollisuus kertoa omista tunteistaan ja oppimiskokemuksistaan. Jälkipuinnissa pohditaan videon tapahtumia ja syitä. Oppimisen kannalta tämä on tärkeää, mutta eettisesti ajateltuna kaikki eivät välttämättä halua tuoda omia ajatuksiaan esille. Siksi jokaiselle videon esitykseen osallistuneelle nuorelle tarjotaan mahdollisuus jäädä keskustelmaan kahdenkesken omista tunteistaan ja kokemuksistaan.

Vaikka opinnäytetyön video on eettisesti joiltakin osin kyseenalainen, on sen tarkoitus vain tehdä hyvää. Tarkoitus on, että videon aiheuttama mahdollinen järkytys muuttuisi mieleenpainuvaksi opetustuokioksi jossa esiintyvät myös tunteet. Tarkoitus on, että jälkipuinnin jälkeen jokainen videon katsonut nuori voi lähteä pois tilaisuudesta hyvillä mielin.

6.3 Ammatillinen kasvu

Kokonaisuudessaan arvioiden opinnäytetyön prosessi oli vaativa ja siihen liittyi paljon taustatyötä teorian ja käytännön toteutuksen osalta. Oman lisänsä työn vaativuutteen lisäsi toisen tekijän jättäytyminen pois prosessin keskivaiheilla, jonka jälkeen jatkoin työtä yksin. Opinnäytetyön tekeminen on ollut raskas polku kulkea joka on kuitenkin antanut paljon.

Ammattikorkeakoulussa pätevyyttä, suorituspotentiaalia ja kykyä suoriutua ammattiin kuuluvista työtehtävistä arvioidaan kompetensseilla. Kompetenssit ovat laajoja kokonaisuuksia, joita suositellaan käytettäväksi Suomen ammattikorkeakouluissa. Niihin kuuluvat oppimisen taidot, eettinenosaaminen, työyhteisöosaaminen, innovaatio-osaaminen ja kansainvälistymisosaaminen. (Auvinen, Heillilä, Ilola, Kallioinen, Luopajarvi, Raij & Roslöf 2010, 5-7.) Seuraavassa pohdin ammatillista kehittymistäni eri kompetenssialueilla opinnäytetyön prosessissa.

Oppimisentaidot kompetenssissa vaaditaan, että opiskelija osaa arvioida ja kehittää osaamistaan ja oppimistapojaan. Opiskelija osaa hankkia, käsitellä ja arvioida tietoa kriittisesti ja kykenee ottamaan vastuuta ryhmän oppimisesta ja opitun jakamisesta. (Auvinen ym. 2010,7.) Opinnäytetyöprosessi on pakottanut opettelemaan erilaisia asioita tähän kompetenssiin liittyen. Olen aina ollut käytännön läheinen ihminen, joka on tehnyt työtä käsillään. Opinnäytetyötä tehdessäni olen kuitenkin joutunut mukautumaan uuteen tapaan tehdä kirjoittamastani tekstistä tieteellisesti hyväksyttävää. Olen aiemmin pyrkinyt tuomaan kirjallisissa tehtävissä oman osaamiseni esiin erilaisten pohdintojen kautta. Opinnäytetyön prosessissa olen joutunut kiinnittämään huomiota tekstin tieteellisyyteen ja asianmukaiseen lähdemerkintään. Opinnäytetyöprosessin aikana olen joutunut käyttämään paljon aikaa tietojen kriittiseen arviointiin ja olen mielestäni kehittynyt siinä hyvin. Tähän on vaikuttanut suuresti opinnäytetyön aiheeseen liittyvät mielipiteet ja asenteenteet, joita on äärilaidasta toiseen. Mielestäni opinnäytetyö on hyvä esimerkki tämän kompetenssin toteutumisesta tältä osin.

Eettisenosaamisen kompetenssissa opiskelija kykenee ottamaan vastuun omasta toiminnastaan ja seurauksistaan. Osaa toimia alansa ammattieettisten periaatteiden mukaisesti ja osaa ottaa erilaiset toimijat huomioon työskentelyssään, osaa soveltaa tasa-arvoisuuden periaatetta, osaa soveltaa kehityksen periaatetta ja kykenee vaikuttamaan yhteiskunnallisesti osaamistaan hyödyntäen ja eettisiin arvoihin perustuen. (Auvinen ym.

2010, 7.) Opinnäytetyöprosessissa työn etenemisessä vastuun kantaa opiskelija. Itselleni tämä asia valkeni siten, että parityönä aloitettu opinnäytetyön toinen osapuoli ei kunnioittanutkaan omaa vastuutaan ja siitä seurauksena opinnäytetyö prosessin valmistuminen pitkittyi muutamalla kuukaudella jatkaessani yksin. Omaa vikaani työn viivästymisestä toki on, sillä minun olisi pitänyt puuttua asiaan aikaisemmin, eikä vain luottaa toisen osapuolen kykyyn hoitaa asioita. Opinnäytetyö oli haastava ja suuri vastuu tehdä yksin - varsinkin tässä mittakaavassa, jossa tämä opinnäytetyö valmistui.

Olen toiminut hoitotyön ammatillisten periaatteiden mukaisesti ja ottanut työskentelyssä huomioon erilaiset toimijat, esimerkiksi työn tilaajan. Opinnäytetyö vaikuttaa yhteiskunnallisesti valistaen nuorisoa huumeiden käytön vaaroista ja seurauksista. Lisäksi opinnäytetyö kehittää Kajaanin alueen huumevalistusta. Opinnäytetyö on ajankohtainen ja selkeästi työelämälähtöinen tuotos, joka on perusteltu eettisin arvoin.

Kompetenssien työyhteisöosaamisessa opiskelijan tulee osata toimia työyhteisön viestintä ja vuorovaikutustilanteissa, hyödyntää tieto- ja viestintätekniikkaa, kyetä luomaan henkilökohtaisia työelämäyhteyksiä ja toimimaan verkostoissa, osata tehdä päätöksiä ennakoimattomissa tilanteissa ja kyetä työn johtamiseen sekä itsenäiseen työskentelyyn asiantuntijatehtävissä. (Auvinen ym. 2010, 8.) Opinnäytetyön alussa työlle tuli hankkia tilaaja. Tämä vaati henkilökohtaisen työelämäkontaktin luomisen, jonka jälkeen yhteyttä pidettiin yllä ja kontaktia syvennettiin. Yhteyttä työelämään pidettiin puhelimella ja sähköpostilla tapaamisien lisäksi. Opinnäytetyön aikana tuli tehdä useita päätöksiä siitä, mitä ja miten työtä tulisi jatkaa ja mihin suuntaan. Haastavin päätös opinnäytetyöprosessin aikana oli työn jatkaminen yksin ottaen vastuun koko opinnäytetyöstä.

Innovaatio-osaamisen kompetenssissa opiskelija kykenee luovaan ongelmanratkaisuun ja työtapojen kehittämiseen ja osaa työskennellä projekteissa. Opiskelija osaa toteuttaa tutkimus ja kehittämishankkeita soveltaen alan olemassa olevaa tietoa ja menetelmiä sekä osaa etsiä kestäviä ja taloudellisesti kannattavia ratkaisuja. (Auvinen ym. 2010, 8.) Tämä kompetenssi tuli vahvimmin esille opinnäytetyössä. Opinnäytetyön tuotteiden valmistaminen vaati erittäin paljon ongelman ratkaisua ja työtapojen kehittämistä. Esimerkiksi videon tekeminen vaati minulta kokonaan uuden aluevaltauksen tietotaitojeni osalta niiden keskittyttyä aikaisemmin vain valokuvaukseen. Toteutin videon sekä jälkipuintikaavakkeen käytettäväksi nuorten valistustoiminnassa, joka valmistettiin käyttäen alan olemassa olevaa tietoa sekä menetelmiä. Tällä kehitettiin Kajaanissa tapahtuvaa huumevalistusta. Videota

voidaan pitää kestäväänä tuotteena. Sen käyttöikä onkin vaikeaa arvioida, mutta sitä ei ole sidottu paikkaan tai aikaan jolloin käyttöikä voi olla useita vuosia. Opiskelujeni aikana olen työskennellyt useissa eri projekteissa. Olen tullut siihen tulokseen viimeistään tämän opinnäytetyön myötä, etten ole vahvimmillani projektien kaltaisessa työssä, vaan sovellun paremmin prosessoituun työympäristöön, jollainen hoitoala pääsosan onkin.

Opinnäytetyössä hyödynsin aikaisemmin suorittamiani yhteensä 10 opintopisteen laajuisia päihdetyön kursseja. Nämä vapaasti valittavat opinnot antoivat minulle hyvän kuvan huumeidenkäytöstä ja niiden haitoista. Olen toiminut turvallisuusalan tehtävissä ennen sairaanhoitajaopintojani. Sairaanhoitajaopintojeni aikana olen työskennellyt suljetulla psykiatrisella osastolla ja ensihoidossa. Pystyin hyödyntämään saamaani työkokemustaopinnäytetyön prosessissa. Koen myös opinnäytetyöprosessin tukeneen ammatillistakasvuani ja se antoi minulle paljon tietoja ja taitoja sairaanhoitajan työhön.

LÄHTEET

- Auvinen, P. Heikkilä, J. Ilola, H. Kallioinen, O. Luopajarvi, T. Raij, K. & Roslöf, J. 2010. Suositus kansallisen viitekehyksen (NQF) ja tutkintojen yhteisten kompetenssien soveltamisesta ammattikorkeakouluissa. Ammattikorkeakoulujen rehtorineuvosto. Viitattu 25.11.2013. http://www.haaga-helia.fi/fi/aokk/taeydennyskoulutus/lindex_html/ARENEn_suositus.pdf
- Hammarlund, O. 2001. Kriisikeskustelu. Helsinki. Tietosanoma Oy.
- Havio, M. Inkinen, M. & Partainen, A. 2008 Päihdehoitotyö. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy
- Hirsjärvi, S. Remes, P. Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. Hämeenlinna: Kariston Kirjapaino Oy.
- Jaatinen, J. Kaukonen, O. Warsell L. Halmeaho, M. & Ahtola, R. 1998. Huumeet ja kouluyhteisö konstruktionistinen tapaustutkimus. STAKES 1998
- Jämsä, K. Manninen, E. 2000. Osaamisen tuotteistaminen sosiaali ja terveysalalla. Vantaa: TummaVuoren kirjapaino Oy.
- Jääskeläinen, M. 2012. Päihdehaittakustannukset 2010. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 26.11.2013 http://www.thl.fi/tilastoliite/tilastoraportit/2012/Tr11_12.pdf
- Mediakasvatus 2013. Kuvauslupa. Viitattu. 26.11.2013 <http://www.mediakasvatus.fi/artikkelit/kuvauslupa>
- Metso, L. Winter, T. Hakkarainen, P. 2012. Suomalaisten huumeiden käyttö ja huumeasenteet – huumeaiheiset väestökyselyt Suomessa 1992-2010. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 26.11.2013 <http://www.thl.fi/thl-client/pdfs/056141f2-7af0-469a-98fe-36ab805a3f68>
- Myllyniemi, S. & Berg, P. 2013. Nuoria liikkeellä! – nuorten vapaa-aikatuhtimus 2013. Opetus ja kulttuuriministeriö, Valtion liikuntaneuvosto, Nuorisosiain neuvottelukunta, Nuorisotutkimusseura. Viitattu 26.11.2013 http://www.tietoanuorista.fi/wp-content/uploads/2013/08/Nuoria_liikkeell%C3%A4_Julkaisu_Nettiversio_korjattu.pdf
- Nuorten oma käsitys nuoruuden ikärajoista selvitetty 2013. Tietoanuorista. Uutinen 23.7.2013. Viitattu 24.11.2013 <http://www.tietoanuorista.fi/nuorten-oma-kasitys-nuoruuden-ikarajoista-selvitetty/>
- Partanen, K. 2008. Lasten ja nuorten turvallisuus Oppilaiden arvioita poliisien Who cares- opetuskokonaisuudesta. Kuopion yliopisto. Progradu.
- Poikolainen, K. 2003. Päihteet ja kansanterveys. Teoksessa. Salaspuro, M. Kiianmaa, K. Seppä, K. (toim.) Päihdelääketiede. Jyväskylä. Duodecim. 42-46.
- Piispa, M. Jallinoja, P. Helakorpi, S. & Uutela, A. 2005. Huumekontaktit, huumemielipiteet, huumekampanja - tutkimus aikuisista suomalaisista vuonna 2004, Kansanterveyslaitos

Rikoslaki (1889/39)

M. Rimpelä, K. Pohjanpää, P. Terho, P. Pienmäki-Jylhä, K. Poikajärvi ”Huumeet nuorten arjessa” STAKES 1995

Rope, T. 2000. Suuri markkinointi kirja. Helsinki. Otavan Kirjapaino Oy.

Salaspuro, M. 2013. Lääkkeet ja huumausaineet päihteinä. Therapiafennica. Viitattu 26.11.2013.

http://therapiafennica.fi/wiki/index.php?title=L%C3%A4%C3%A4kkeet_ja_huumausaineet_p%C3%A4ihtein%C3%A4

Soikkeli, M. 2011. Huumeet ja laki. Päihdelinkki. Viitattu 26.11.2013.

<http://www.paihdelinkki.fi/pikatieto/huumeet-ja-laki>

Soikkeli, M. 2002. Miten puhua huumeista. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy

Soikkeli, M. 2001. Valistus osana huumeiden käytön ehkäisyä. Teoksessa. Soikkeli, M. Weckroth, A. Hakkarainen, P. Lindqvist, M. Virokangas, E. Voutilainen, P. Kaukonen, O. Ilkkala, M. Riittinen, L. Piisi, R (toim.) Huumetyö. Tampere: Kustannusosakeyhtiö Tammi, 2001.

Tanhua, H. Virtanen, A. Knuuti, U. Leppo, A. & Kotovirta E. 2011. Huumetilanne Suomessa 2011. THL ja EMCCDA. Juvenes Print – Tampereen yliopistopaino Oy

Tekijänoikeus 2013. Tekijänoikeuden tiedotus- ja valvontakeskus Ry. Viitattu 26.11.2013

<http://antipiracy.fi/tekijanoikeus/>

Tietoa eri huumeista, 2013. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 26.11.2013

http://www.thl.fi/fi_FI/web/fi/tutkimus/tyokalut/aikalisa/materiaalit/paihteet/huumeet/tietoa_huumeista

Toikko, T. & Rantanen, T. 2009. Tutkimuksellinen kehittämistoiminta. Tampere: Tampereen yliopistopaino Oy – Juves Print.

Tunnista ja toimi 2013. Irti Huumeista Ry. Viitattu 26.11.2013

http://www.irtihuumeista.fi/tietoa_ja_tukea/tunnista_ja_toimi

Valtioneuvoston periaatepäätös toimenpideohjelmasta huumausaineiden käytön ja sen aiheuttamien haittojen vähentämiseksi 2012-2015. 2012. Sosiaali- ja terveysministeriö, Viitattu 26.11.2013.

http://www.stm.fi/c/document_library/get_file?folderId=5197397&name=DLFE-21604.pdf

Vanhemmille ja muille kasvattajille 2013. Irti Huumeista Ry. Viitattu 26.11.2013

http://www.irtihuumeista.fi/tietoa_ja_tukea/tunnista_ja_toimi/vanhemmille_ja_muille_kasvattajille

Vilka, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Vilkka, H. 2010. Toiminnallinen opinnäytetyö. VTT. Diaesitys. Viitattu 26.11.2013
http://vilkka.fi/hanna/Toiminnallinen_ont.pdf

Vuorento, H. 2011. Perustietoa huumausaineista. Päihdelinkki. Viitattu 26.11.2013
<http://www.paihdelinkki.fi/viittomakielinen-tietopankki/perustietoa-huumausaineista>

Yle-uutiset. 5.2.2013. Valistus jopa lisännyt huumekekeiluja. Viitattu 3.8.2013.
http://yle.fi/uutiset/valistus_jopa_lisannyt_huumekekeiluja/6480647

Wikström, S. 2009. 362 Nuorten huumekekeilut. Päihdelinkki. Viitattu 26.11.2013.
<http://www.paihdelinkki.fi/viittomakielinen-tietopankki/perustietoa-huumausaine>

Elämä on täynnä valintoja – käsikirjoitus

Mika kertoo

Hei olen Mika. Haluaisin kertoa teille tarinani kuinka päädyin tähän pisteeseen, jossa nyt olen. Pisteeseen, johon elämäni on minut vienyt. Eihän tämä kummoinen tarina ole, mutta menneisyyteni on tällä hetkellä ainoa asia mikä minulla on. [Kuva Mikasta rappiollisessa tilassa]

Ihan normaali. Siksi minä kutsuisin itseäni ennen tätä kaikkea. Jälkeenpäin miettiessäni en olisi voinut kokea parempaa alkua elämälleni. Lapsuuteni oli täynnä onnellisia muistoja ja kokemuksia. Pärjäsini koulussakin alusta pitäen. En minä paras ollut, mutta tarpeeksi hyvä pitääkseni vanhemmat tyytyväisenä. Pidini koulusta. Tuntui että minusta olisi voinut tulla mitä vain haluaisin. Ei ollut mitään yksittäistä haavetta, vaan kokonainen unelmien verkko. Unelmoin milloin mistäkin. Koripalloilijan urasta aina putkimiehen tai lääkärin ammatteihin. [Kuvia Mikasta koulussa sekä pelaamassa koripalloa]

Tuntui että minulta ei puuttunut mitään. Olin perheen ainoa lapsi, joka sai kaiken tarvitsemansa ja vähän ehkä ylikin. Asuimme rauhallisella omakotitalo-alueella...tai tuntui että minä asuin. Mitä vanhemmaksi kasvoini sitä enemmän vanhempani olivat poissa kotoa töiden vuoksi. Minulla oli kavereita joiden kanssa sain vietettyä aikaa. Aina vaan kuitenkin tuntui, että jotain puuttui. Jälkeen päin miettiessäni se taisi olla ikävää vanhempiani kohtaan...taisin vain tuntea olevani liian kypsä myöntämään sitä. [Kuvia mikasta yksin kotona]

Liukuin harvoin missään. Kaverit pyörivät ympäri kyliä bilettämässä. Eivät he minua kuitenkaan olleet unohtaneet, minulta kysyttiin usein haluaisinko lähteä. Eräs viikonloppu päätin lähteä käymään bileissä kavereideni kanssa. Mikäpäsi siinä, mukavaa oli ja tunnelma katossa. Huomasin juhlissa olevan paljon minua vanhempaa väkeä. Osa jo ihan aikuisiakin. Alkoholiakin oli tarjolla. Enhän minä nyt sentään täysin kultapoika ollut. Alkoholia olin käyttänyt jo useasti aiemminkin enkä arastellut tätäkään kertaa. [Kuvia bileistä joissa Mika on]

Anni... se hänen nimensä oli. Hieman arkailin hänen tullessaan juttelemaan minulle, mutta huomasin pian viihtyväni hänen seurassaan. Puhuimme kaikesta maan ja taivaan välillä. Bileiden lopussa Anni ystäviensä kanssa alkoi kaivelemaan tupakkaa. Tai ainakin luulin sitä tupakaksi. He tuputtivat sitä minulle väkisin. Kerroin heille etten polta tupakkaa. Ympärilläni olevat ihmiset alkoivat nauramaan katketakseen. Ei se mitään tupakkaa ollut...se oli

kannabista. Otin tarjouksen vastaan huolimatta siitä että järkeni käski kieltäytyä. Hetken polteltuani tunsin kuinka hyvän olon aalto vyöryi kehoni läpi. Suljin silmäni ja jätin tämän maailman sulkeutuakseni hyvään olooni. Tuntui kuin elämäni olisi muuttunut juuri sellaiseksi kuin haluaisin sen olevan. Anni vei sätkän kädestäni ja poltteli itsekin. Loppu illasta muistan vain hyvän olon tunteen ja sen kun vaivuin syvään uneen Anni vierelläni. [Kuvia bileistä, jossa Mikaa painostetaan polttamaan kannabista. Kuvia myös siitä että Mika viihtyy Annin kanssa ja nukahtaa hänen vierelleen]

Aloimme tapailemaan Annin kanssa tuon illan jälkeen. Alussa kävimme kävelyillä ja kahvilla, ihan sitä normaalia mitä nuorena tehdään. Hyvin pian aloin odottamaan enemmän ja enemmän tapaamisia Annin kanssa. Hänestä erossa olo tuotti minulle haikeutta ja ikävää. Kyllä...taisin ihastua häneen vahvasti heti ensitapaamisellamme. Vietimme paljon aikaa Annin kämpillä, jossa saimme olla rauhassa. Olisihan kotonakin ollut rauhallista mutta eipä siellä koskaan ollut ketään kotona odottamassa. Anni oli erittäin pirteä ja mukava tyttö. Jos minun olisi pitänyt päättää millainen on täydellinen tyttö niin kuvailisin hänet. Hänen kanssaan oli helppo olla ja viettää aikaa. [Kuvia Annin ja Mikan yhdessä viettämästä ajasta]

Anni asui omassa asunnossa kaupungilla. Hän oli muuttanut jonkin aikaa sitten pois kotoaan. Hän kertoi minulle usein omasta perheestään. Anni kertoi, että hänen isänsä käyttäytyi väkivaltaisesti häntä ja muuta perhettä kohtaan. Kuuntelin aina pelon sekaisin tuntein hänen kertomuksiaan lapsuudestaan kuinka oli usein joutunut pakenemaan isän ja äidin riitelyä peittoonsa alle ja itkemään itsenä uneen. [Kuvia Annin väkivaltaisista kotioiloista, kuva pikkutyttöä peiton alla]

Anni ei paljon viihtynyt kotona ennen muuttoaan. Hänellä oli itseään paljon vanhempi kaveriporukka, jonka mukana hän liikkui. Annin puheista sain myös sen ymmärryksen, että hän oli alkanut käyttämään tupakkaa ja alkoholia jo kauan aikaa sitten. Nykyisin Anni oli siirtynyt käyttämään kannabista koska hän tunsikin että se auttoi hänen pahaa oloansa. [Kuva annista polttamassa tupakkaa]

Täytyy myöntää ettei hän väärässä ollut. Käytimme Annin kanssa satunnaisesti kannabista hänen asunnollaan. Siellä oli helppoa käyttää, koska ei siellä ollut vanhempia valvomassa ja käyttämässä. Kallistahan se oli, mutta vanhempani aina työmatkalle lähtiessään antoivat rahaa ruokaan. Kyllähän siitä osa meni ruokaan, mutta suurin osa meni johonkin ihan muuhun... [Kuva Mikasta ja Annista polttamassa kannabista]

Olimme seurustelleet jo puoli vuotta kunnes sain luvan vanhemmiltani muuttaa Annin luo...Se oli unelmieni täyttymys. Sain viettää aikaa ihmisen kanssa jota rakastin ja jonka

kanssa saatoinkin jakaa kaiken. Lisäksi meillä molemmilla oli vapaus tehdä ihan mitä vain. Minua ei oikein jaksanut enää koulu kiinnostaa. Aloin viettämään vapaata elämää. Tuntui kuin minun ei olisi tarvinnut huolehtia enää mistään. Vanhempani lähettivät edelleen rahaa minulle ja Annille. Tuntuu kuin vanhempani olisivat olleet ylpeitä siitä että olin itsenäistynyt hyvin nopeasti. Hankkinut tyttöystävän ja oman asunnon.... [Kuvia siitä että Annilla ja Mikalla menee hyvin. Mikasta kuva jossa tuntee ylpeyttä]

Anni kävi koulussa ja viihtyi siellä hyvin. Itse en niinkään. Halusin aina vain aamuisin jäädä kotiin nukkumaan. Viihdyin kavereideni luona hyvin paljon. Käytin paljon kannabista, jopa omasta mielestäni. Kuitenkin tunsin että sain pidettyä tilanteen hallinnassa. [Kuva Annista koulussa, Mikasta polttamassa kannabista]

Se taisi olla kuitenkin vain minun tunteeni. Aloin tuntemaan univaikeuksia ja olin jatkuvasti hyvin masentunut. Kavereiltani sain ostettua rauhoittavia lääkkeitä joilla sain paljon kaipaamaani unta. En edes tiedä miten siinä kävi niin. Tuntui kuin olisin pikkuhiljaa lähtenyt vierimään alas kalliolta kohti pohjatonta kuilua. Anni alkoi puuttua tekemisiin ja menemisiini. Hän valitti siitä etten ollut enää hänen kanssaan ja että vietin aikaani kavereilla. Olimme asuneet yhdessä joitankin kuukausia, enkä ymmärtänyt mikä hänen ongelmansa olit. Hän olisi voinut hyvin lähteä mukaani ja pitää hauskaa... [Kuva Mikasta makaamassa sängyllä unettomana. Kuva Mikasta syömässä unilääkkeitä. Kuva Mikasta istumassa yksin ahdistuneen näköisenä]

Sanonta väittää, että vierivä kivi ei sammaloidu. Onnistuin vierimään todella kovaa vauhtia pohjattomaan kuiluun. Ongelmani syvenivät entisestään ajautuessani kokoajan pahempaan päihderippuvuuteen. Kaiken kruunasi se, kun aloin käyttämään opiaatteja...tiedättehän, niitä tosi narkomaanien aineita, joita piikitetään suoneen. Voin kertoa että niistä sain todella hyvän olon. Ruiskutettuani opiaatteja suoneeni tunsin päässeeni paikkaan, jota en uskonut olevan olemassakaan. Siellä oli vaan niin hyvä olla... Se paikka veti minua puoleensa kerta toisensa jälkeen, enkä olisi halunnut palata sieltä pois. [Kuvia Mikasta piikittämässä itseään, Mikan hyvän olon tunnetta esittävä kuva]

En tiedä menikö siinä päiviä, viikkoja vai kuukausia. Tullessani eräistä bileistä kotiin rysähdin lattialle. Annin tullessa luokseni tarjosin hänelle valmiiksi ruiskuun vedettyä huume annosta ja halusin vilpittömästi että hänkin saisi hyvän olon. Anni kieltäytyi. Hän kertoi hankkineensa uuden asunnon toisesta kaupungista ja muuttavansa pois luotani. Tämän sanottuaan hän

poistui ja sulki oven takanaan minun jäädessäni lattialle... [Kuva Mikasta tarjoamassa Annille huumeruiskua]

Annin lähdettyä elämäni muuttui. Tai ainakin luulin niin. Yhteinen kotimme oli muuttunut hyvin nopeasti lääväksi. En ollut tajunnut sitä kuinka paljon Anni kannatteli minua asuessamme kahdestaan. En enää tajunnut edes aikaa mikä kului ympärilläni. Tuntui hankalalta hahmottaa aikaa jonka Annin kanssa asuimme yhdessä...Ei kait siinä ehtinyt kulua kuin muutamia kuukausia kun onnistuin pilaamaan kaiken. Toisaalta, nyt kukaan ei ollut häiritsemässä minua. [Kuva Mikasta makaamalla sohvalla ja miettien tapahtumia]

Saatoin oikeasti olla vapaa ja tehdä mitä halusin. Ja se mitä halusin pyöri huumeiden ympärillä. Vanhempani yrittivät saada minua takaisin kotiin mutta kieltäydyin. Halusin elää omaa elämääni ja jatkaa valitsemallani polulla. Elämäni lähti pyörimään täysin huumeiden ympärillä. Tunsin ylpeyttä ollessani narkkari ja täten pohjasakkaa.. Vanhempani lopettivat rahan antamisen, joten ajauduin pian rikoksien pariin. Valitsemani elämäntapa ei ollut halpa, joten tämä vaihtoehto oli minulle ainoa mahdollinen. Rikoksilla tienamani rahat käytin nopeasti huumeisiin. Ei minulla enää mitään rajoja ollut. Käytin kaikkea mahdollista mitä oli saatavilla. [Kuva Mikasta kuumentamassa lusikkaa. Kuvia automurrosta]

Jokin minussa alkoi muuttumaan. Huolestuttavinta tässä asiassa oli se että havaitsin muuttumiseni vasta siinä vaiheessa kun käytännössä kaikki oli mennyt. Päivät, viikot ja kuukaudet alkoivat sekoittumaan harmaaseen massa. Oliko Annin lähdöstä viikko, kuukausi vai kolme....en tienny enää. Tuntui, että elämä ympärilläni vain kiisi ohi istuessani paikoillani. En tuntenut enää ympärillä olevia ihmisiä he olivat vain henkilöitä tässä repaleisessa ympäristössä, joka eteni ympärilläni. [Kuvasarja, joka etenee Mikan istuessa paikoillaan muun huoneen ihmisten ja tavaroiden vaihtaessa paikkaa]

Se hyvä paikka josta kerroin...Se paikka jossa oli vaan niin hyvä olla. Sitä ei enää ollut.

Yrittäessäni päästä sinne ajauduin paikkaan joka oli todellisuuden ja painajaisen välimaastossa. Näin kauheita asioita enkä enää jaksanut ajatella milloin ja miten pääsisin pois sieltä. [Kuvia Mikasta jossa psykoosissa kuvittelee muumion kuristavan häntä]

Sitten kaikki se harmaa muuttui vaan mustaksi....

[Musta ruutu]

Anni kertoo

Hei...Muistatko minut. Kyllä...se olen minä, Anni. Niin... Me tunnemmekin jo. Tiedän että lähdin nopeasti ja ilkeästi, mutta en voinut muuta. Jouduin kuitenkin pakenemaan jo toisen kerran omasta kodistani päihteiden vuoksi. [Kuvia annista hoitaja vaatteissa]

Lähdettyäni Mikan luota jatkoin elämääni toisessa kaupungissa opiskellen lähihoitajaksi. Unohdin kaiken ja aloitin uuden elämän...Tunsin kuitenkin syvää syyllisyyttä siitä, mitä olin aiheuttanut Mikan elämässä. Minä olin se joka näytti Mikalle tien, jota hän lähti seuraamaan. Tapaamani kultainen ja hertainen poika muttui joksikin aivan muuksi. [”Vanha” kuva Mikasta ja Annista kahvipöydän ääressä]

Yritin kääntää Mikan päätä ja saada hänet kiinnostumaan muista asioista kuin pelkästään päihteistä. Epäonnistuin siinä totaalisesti. Mika ei enää huomioinut minua...oli vain hän ja hyvä olo. Viimeinen niitti oli, kun Mika yritti tarjota minulle sitä huumeruiskua...Sen jälkeen pakenin. Tiedän tehneeni oikein, mutta siitä huolimatta tunnen pettäneeni kaikki. [Kuva jossa Mika tarjoaa Annille huumeruiskua]

Työskentelen sairaalassa teho-osastolla. Työvuoroon tullessani menin katsomaan potilastani. Se kaikki, minkä olin yrittänyt unohtaa ja mitä olin paennut, lyötiin suoraan vasten kasvojani. Mika oli tuotu edellisenä yönä sairaalaan ambulanssilla. Hän oli niin huonossa kunnossa etten meinannut tuntea häntä. En ollut nähnyt Mikaa melkein kahteen vuoteen ja tässä hän nyt oli. Mikan tilanteesta tiedettiin vain se, että hänen selvitymisensä olisi epävarmaa. [Kuvia Mikasta makaamassa huonossa kunnossa sairaalasängyllä]

Elämä on täynnä valintoja – videon esittämisen ja jälkipuinnin ohjeet

Ennen videon esitystä

Tutustu huolellisesti videoon ennen sen esittämistä. Pohdi myös itse jälkipuinnin kysymyksiä, sekä millaisia kysymyksiä ja tunteita videon katsominen voi nuorissa herättää.

Varaa aikaa 45 min videon esitykseen ja jälkipuintiin. Paikan tulee olla mielellään rauhallinen ja sellainen, että videon saa esitettyä koko ryhmälle (videotykki, kaiuttimet ym.)

Ryhmälle on hyvä tehdä selväksi, että video voi järkyttää tai ahdistaa – Nuorille tarjotaan mahdollisuutta poistua tarvittaessa, jos tuntuu siltä ettei voi katsoa videota.

Videon esityksen jälkeen

Videon esityksen jälkeen, jokainen (myös valistaja, aikuiset) kertoo vuorollaan mikä jäi hänelle mieleen videosta (voi myös lisäksi antaa tehtäväksi kertoa jonkin tunteen mm. suru, ilo, rakkaus, haikeus..ym. ja selittää mikä tämän tunteen herätti).

Tämän jälkeen on tarkoitus keskustella nuorten kanssa. Keskustelu voi painottua videoon, mutta myös huumeisiin yleensä. Pyri kuitenkin pysymään asiassa ja kunnioittakaa toistenne mielipiteitä.

Voitte keskustella seuraavista aiheista:

Millaiset mielestänne olivat Mikan ja Annin kotiolot?

Miten kaveripiirin paine vaikutti Mikan käyttäytymiseen?

Miten kieltäytyisit, jos sinulle tarjottaisiin huumeita?

Huumeiden käytöllä Mika tavoitteli hyvää oloa. Millaisia päihdeettömiä keinoja on hankkia hyvää oloa?

Miten Anni vaikutti Mikan päihdeiden käyttöön?

Miten Mika olisi voinut auttaa itse itseään päästäkseen irti huumeikierteestä?

Miten Mikan elämä muuttui Annin luo muuttamisen jälkeen?

On olemassa useita erillaisia huumeita. Miten ihminen voi päätyä käyttämään kovia huumeita?

Mitä mieltä olette Annin lähdöstä pois Mikan luota? Pohtikaa kuinka hän sai elämänsä takaisin raiteilleen (harrastukset, opiskelu, avun hakeminen, ym.).

Miten vanhemmat olisivat voineet puuttua Mikan päihdekierteeseen?

Millaisia ajatuksia Annin ja Mikan uudelleen kohtaaminen herätti?

Lopuksi jokainen osallistuja kertoo mitä hän oppi tästä kokemuksesta. Lisäksi ryhmäläisille tulee tarjota mahdollisuutta jäädä keskustelemaan asioista kahdenkesken videon esittäjän kanssa, jos nuorella on siihen tarvetta (varsinkin kesken videon poistuneet).